



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

심리학석사학위논문

미래에 대한 심상적 처리가
즐거움 경험과 무쾌감성 우울에 미치는 영향

2016년 2월

서울대학교 대학원

심리학과 임상·상담심리학 전공

민 혜 원

미래에 대한 심상적 처리가
즐거움 경험과 무쾌감성 우울에 미치는 영향

지도교수 권 석 만

이 논문을 심리학석사 학위논문으로 제출함
2015년 10월

서울대학교 대학원
심리학과 임상·상담심리학 전공
민 혜 원

민혜원의 심리학석사 학위논문을 인준함
2015년 12월

위 원 장 _____ (인)

부위원장 _____ (인)

위 원 _____ (인)

국 문 초 록

본 연구의 목적은 즐거움을 경험하는 능력의 감소로 폭넓게 정의되는 무쾌감성 우울(anhedonic depression)의 기저 특징을 탐색하고, 이에 효과적으로 개입하기 위한 이론적인 기초를 제공하는 것이다. 이를 위해서 본 연구에서는 즐거움 경험을 목표나 보상을 추구하는 접근 동기로서의 예기적 즐거움과 목표 달성 이후 경험하는 소비적 즐거움의 두 가지 보상 처리 과정으로 구분하였다. 그리고 무쾌감성 우울이 각각의 즐거움 경험의 장애와 어떻게 관련되는지를 경험적으로 밝히고자 하였다.

연구 I에서는 즐거움 경험의 하위 요소를 구분하도록 고안된 시간적 즐거움 경험 척도(Temporal Experience of Pleasure Scale)를 변안하고 신뢰도와 타당도를 확인하였다. 대학생 305명으로부터 수집한 자료를 요인 분석한 결과, 시간적 즐거움 경험은 예기적 즐거움과 소비적 즐거움의 하위 요소로 구성되어 있었으며, 두 가지 즐거움 경험 모두 무쾌감성 우울 증상과 부정적인 상관을 지니는 것으로 나타났다. 아울러 무쾌감성 우울과의 관련성이 검증된 변인들과 두 유형의 즐거움 경험 간의 관계를 탐색한 결과, 예기적 즐거움은 행동 활성화 체계 민감성과 무쾌감성 우울, 심상화 능력과 무쾌감성 우울 간의 관계를 각각 완전매개 및 부분매개하였다. 그리고 소비적 즐거움은 마음챙김 주의자각과 무쾌감성 우울의 관계에서 조절변인 역할을 하는 것으로 나타났다. 또한 행동 활성화 체계 민감성의 영향을 통제하고도 심상화 능력은 예기적 즐거움에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타나, 무쾌감성 우울에 영향을 미치는 변인으로서 심상의 역할을 확인하였다.

연구 II에서는 경험의 처리 방식(심상적 대 언어적 처리)이 예기적 긍정 정서와 행동 동기, 무쾌감성 우울 증상 수준에 미치는 영향을 실험적으로 검증하고자 하였다. 이를 위해 무쾌감성 우울 점수를 기준으로 상위 30%에 해당하는 연구 참여자를 모집하여 심상적 처리 조건($N=33$)과 언어적 처리 조건

($N=32$)에 무선 배정하였다. 이후 행동 활성화를 위한 활동 계획을 세우게 한 뒤, 배정된 조건에 따라 해당 활동과 관련된 즐거움 경험을 심상 또는 내적 언어를 통해 세밀하게 처리하도록 유도하였다. 반복측정 분산분석을 통해 두 조건을 비교한 결과, 두 조건 모두에서 정서와 동기, 무쾌감성 우울 증상이 유의미하게 개선되었으나 심상적 처리 조건에서 긍정 정서와 무쾌감성 우울 수준의 변화 폭이 더 크게 나타났다. 그리고 심상적 처리 과정에서 경험한 예기적 긍정 정서가 무쾌감성 우울 증상의 감소를 유의미하게 예측한다는 것을 확인하였다.

본 연구의 결과는 예기적 즐거움 측면에서의 장애가 무쾌감성 우울과 유의미하게 관련된다는 점을 보여준다. 즉, 예기적 즐거움 경험을 증진시키는 것이 무쾌감성 우울 수준을 감소시킬 수 있음을 시사한다. 아울러 예기적 즐거움 증진에 있어 심상적 처리가 더욱 효과적임을 밝혔다라는 임상적 함의를 지닌다. 마지막으로, 본 연구의 의의와 제한점 및 후속 연구를 위한 제언에 대해 논의하였다.

주요어 : 무쾌감성 우울, 행동 활성화 체계, 예기적 즐거움, 소비적 즐거움, 심상

학 번 : 2014-20232

목 차

| | |
|--|-----|
| 국문초록 | i |
| 서 론 | 1 |
| 우울 장애의 임상적 특징 | 2 |
| 우울증에서의 무쾌감증 | 3 |
| 즐거움 경험의 두 가지 요소와 우울 장애 | 8 |
| 심상과 우울 장애 | 11 |
| 문제제기 및 연구목적 | 14 |
| 연구 I. 시간적 즐거움 경험 척도의 변안·타당화 및 무쾌감성 우울, 관련 변인, 시간적 즐거움 경험 간의 관계 탐색 | 16 |
| 방법 | 19 |
| 결과 | 25 |
| 논의 | 39 |
| 연구 II. 심상적 처리를 통한 예기적 즐거움 유도가 무쾌감성 우울 증상에 미치는 영향 | 42 |
| 방법 | 46 |
| 결과 | 52 |
| 논의 | 61 |
| 종합논의 | 64 |
| 참고문헌 | 70 |
| 부 록 | 90 |
| 영문초록 | 114 |

표 목 차

| | |
|---|----|
| 표 1. TEPS 문항의 평균, 표준편차 및 편포도 | 25 |
| 표 2. TEPS 18문항의 탐색적 요인분석 결과 | 27 |
| 표 3. 연구 I 에 사용된 척도의 평균과 표준편차($N=305$) | 29 |
| 표 4. TEPS의 하위 척도와 다른 척도들 간의 상관($N=305$) | 30 |
| 표 5. 예기적 즐거움 수준을 종속변인으로 한 위계적 회귀분석 결과 | 32 |
| 표 6. 행동 활성화 체계와 심상화 능력의 상호작용에 대한 위계적 회귀분석 | 32 |
| 표 7. 행동 활성화 체계 민감성과 무쾌감성 우울 간 관계에 대한 예기적 즐거움의 매개효과 | 34 |
| 표 8. 심상화 능력과 무쾌감성 우울 간 관계에 대한 예기적 즐거움의 매개효과 | 36 |
| 표 9. 마음챙김 주의자각과 무쾌감성 우울의 관계에 대한 소비적 즐거움의 조절효과 | 38 |
| 표 10. 조건 별 집단 구성($N=65$)..... | 46 |
| 표 11. 처치 조건 별 사전 측정치들의 평균 및 표준편차 | 52 |
| 표 12. 처치 조건 별 조작 검증 및 요구 특성 측정치들의 평균 및 표준편차 | 53 |
| 표 13. 기저선, 처치 후, 기분유도 후 종속변인 점수 변화 | 55 |
| 표 14. 처치 전후 종속변인 변화량에 대한 분산분석 결과 | 55 |
| 표 15. 기분 유도 전후 종속변인 변화량에 대한 분산분석 결과 | 59 |

그림 목 차

| | |
|---|----|
| 그림 1. 행동 활성화 체계 민감성과 무쾌감성 우울 증상 간 관계에 대한 예기적 즐거움의 완전매개모형 | 35 |
| 그림 2. 심상화 능력과 무쾌감성 우울 증상 간 관계에 대한 예기적 즐거움의 완전매개모형 | 37 |
| 그림 3. 마음챙김 주의 자각과 무쾌감성 우울 증상 간 관계에 대한 소비적 즐거움의 조절모형 | 38 |
| 그림 4. 연구 II의 실험 절차 | 51 |
| 그림 5. 조건 별 처치 후 무쾌감성 우울 증상 점수의 변화 | 56 |
| 그림 6. 조건 별 처치 후 PANAS(긍정 정서) 점수의 변화 | 57 |
| 그림 7. 조건 별 처치 후 행동 동기 수준의 변화 | 58 |
| 그림 8. 조건 별 기분 유도 후 PANAS(긍정 정서) 점수의 변화 | 60 |

서론

일상의 순간 순간에 경험하는 즐거움과 긍정적인 경험들을 사소한 것 하나 까지도 놓치지 않고 충분히 음미하고 향유하는 것은 삶을 풍요롭게 하는 중요한 방략 중 하나이다(Bryant & Veroff, 2007). 그렇지만 인간은 긍정적인 사건을 경험하는 순간뿐만 아니라 평범한 일상의 순간, 심지어 불행한 순간에서조차 긍정적인 미래의 사건을 꿈꾸고 상상할 수 있는 능력을 지니고 있다. 또한 설 새 없이 바쁘게 굴러가는 현대인의 실제 삶에서는 현재 순간에 경험하는 즐거움보다 과거 기억이나 미래 상상을 통해 얻는 즐거움이 더 큰 비중을 차지하는 경우가 많다(Rozin, 1999). 이렇게 즐거움을 주는 보상 자극에 대해 꿈꾸고 상상하는 것은 이를 추구하는 행동을 통해 실제 즐거움을 누리게 할 가능성을 높이며, 그 자체로 일상을 버티게 하는 원동력이 되기도 한다.

이처럼 동물과 다르게 인간은 심상을 통해 상상 속의 미래를 여행함으로써, 미래를 예측하고 계획을 세울 수 있는 능력이 있다(Suddendorf & Corballis, 2007). 긍정적인 미래를 생생하게 경험하는 것을 지칭하는 긍정 정신적 시간 여행(positive mental time travel)은 긍정 정서 조절의 측면에서 주목을 받고 있는 개념으로, 최근 들어 이것이 전반적인 삶의 만족도나 긍정 정서와 유의미하게 관련된다는 것이 밝혀지고 있다(Bryant, Smart, & King, 2005; MacLeod & Conway, 2005; Quoidbach, Wood, & Hansenne, 2009).

긍정적인 미래를 선명하게 상상할 수 있는 능력은 또한 그 자체로 기질적 낙관성(optimism)과 관련되며(Blackwell et al., 2013), 행동 계획과 의사 결정 등의 기능적 측면에서 중요한 역할을 담당한다고 알려져 있다(D'Argembeau, Renaud, & Van Der Linden, 2011). 반면에 이러한 능력의 부재는 우울증의 발병과 유지에 기여한다는 증거들이 존재한다(Holmes, Lang, Moulds, & Steele, 2008; Morina, Deeprose, Pusowski, Schmid, & Holmes, 2011). 이러한 연구 흐름을 바탕으로 본 연구에서는 긍정적인 인지

와 정서의 부족, 그 중에서도 잠재적으로 보상적인 자극을 상상하고 추구하는 능력의 결함이 우울과 관련된다는 가정하에 우울 장애에 영향을 미치는 변인들을 보다 정교하게 살펴보고자 한다.

우울 장애의 임상적 특징

우울 장애 중에서 가장 심각한 형태인 주요 우울 장애(Major Depressive Disorder)는 지속적인 우울한 기분 또는 일상 활동에 대한 흥미나 즐거움의 현저한 저하를 포함하는 장애이다. 이 밖에도 무가치감이나 과도한 죄책감, 자살 사고, 인지 기능의 저하, 식욕과 수면 패턴 등의 신체생리적인 변화와 같은 증상이 거의 매일 연속적으로 2주 이상 나타나 중요한 기능 영역에서 임상적으로 심각한 고통이나 손상을 초래한다(American Psychiatric Association, 2013). 이처럼 개인의 삶을 황폐하게 만들 수 있는 우울증은 삶을 매우 고통스럽게 만드는 정신장애인 동시에 ‘심리적 독감’이라고 부를 정도로 매우 흔한 장애이기도 하다(권석만, 2013). 최근 조사 결과를 기준으로 볼 때, 주요 우울 장애는 평생 유병률이 20%에 달할 정도로 모든 정신 장애 중에서 가장 유병률이 높으며(Kessler & Wang, 2009), 막대한 개인적, 사회적 비용을 초래하는 장애로 보고되고 있다(Birnbaum et al., 2010).

현재까지 우울증과 관련한 연구는 주로 우울한 개인이 경험하는 부정적인 인지와 정서 상태를 주안점으로 삼아왔다. 우울증을 설명하는 대표적인 이론인 Aaron Beck(1967)의 인지 이론은 우울한 사람들이 지니는 자기와 세상, 미래에 대한 부정적인 사고와 신념을 주요 골자로 한다. 이러한 인지 이론을 토대로, 우울한 개인이 정보처리과정에서 보이는 부정적 주의 편향이나 주의 억제 기능에서의 결함, 반추와 같은 부정적인 인지 측면의 연구는 상대적으로 상당히 활발하게 발전되어 온 실정이다(예, Mineka, Rafeali, & Yovel, 2002; Joormann, 2010). 치료적 관점에서 역시 인지 모델의 경험적 증거들을 기반으로 슬픔이나 우울감 등 부정적 정서의 감소를 위해 부정적인 사고를 포착하

고 변화시킴으로써, 사고와 정서의 부정성을 감소시키는 데 초점을 맞춘 개입들이 한동안 주를 이루어 왔다(Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979).

우울증에서의 무쾌감증

보다 최근에는 우울한 환자에게서 나타나는 긍정 정서의 저하 또는 부재 역시 그 자체로도 우울한 기분만큼 우울증을 설명하는 고유한 특성이라는 주장이 힘을 얻고 있다. 임상적 측면에서도 인지 및 정서적 측면에서 증가된 부정성은 우울증의 두 가지 주요 특징 중 하나일 뿐이며, 우울한 개인은 흥미나 즐거움의 감소로 고통을 받기도 한다. 주요 우울 장애의 다른 한 가지 필수 증상인 무쾌감증(anhedonia)은 ‘즐거움을 경험하는 능력의 감소’로 폭넓게 이해되고 있으며, 보다 구체적으로 ‘과거에 보상이나 즐거움을 유발했던 자극에 대한 정서적 반응 또는 흥미의 저하’로 정의된다(American Psychiatric Association, 2013). 무쾌감증은 우울증 내에서도 상당히 빈번하게 나타나는 증상으로 주요 우울 장애 환자의 약 70%가 무쾌감성 증상을 경험하고, 약 37%가 임상적인 수준의 무쾌감증을 동반하는 것으로 보고되고 있다(Buckner, Joiner, Pettit, Lewinsohn, & Schmidt, 2008; Pelizza & Ferrari, 2009).

이처럼 무쾌감증은 우울증에 흔하게 동반되는 증상이지만, 무쾌감성 증상의 동반 여부에 따라 우울증의 임상적인 양상 다르기 때문에 이를 구분되는 증후군으로 보아야 한다는 주장도 존재한다. 예를 들어, 무쾌감성 우울을 가진 개인의 경우 정신운동 지체, 기분의 주간 변화(diurnal variation), 반추(brooding), 치료에 대한 저조한 반응을 더 많이 나타내는 것으로 알려졌다(Lemke, Puhl, Koethe, & Winkler, 1999). 하지만 흥미롭게도 무쾌감증은 전반적인 우울 증상의 심각도와는 관계가 없는 것으로 나타났으며(Schrader, 1997), 슬픔, 자살 시도와 같은 다른 증상들과의 관련성 또한 오히려 더 낮은 것으로 보고되었다(Buckner et al., 2008). 성격 차원과의 관련성에 있어

서도 무쾌감성과 비무쾌감성 우울 간의 차별적인 특성이 관찰되었는데 두 유형 모두 정상 집단에 비해 높은 수준의 신경증 성향(neuroticism)을 보였지만, 무쾌감성 우울은 비무쾌감성 우울 집단에 비해 낮은 수준의 신경증 성향을 나타냈다. 또한 무쾌감증성 우울 집단에서만 통제 집단에 비해 유의하게 낮은 수준의 외향성 성향(extraversion)이 관측되었다(Fawcett, Clark, Scheftner, & Hedeker, 1983; Watson, Gamez, & Simms, 2005).

이와 유사한 맥락에서 Clark와 Watson(1991)은 불안과 우울의 기저 차원을 일반적인 고통(general distress), 생리적 과각성(physiological hyper-arousal), 무쾌감증(anhedonia)의 세 가지 요인으로 분류한 3요인 모델(tripartite model)을 제안하였다. 이 모델에 따르면 부정 정서(negative affect)로 특징지어지는 일반적인 고통은 불안 장애와 우울 장애 모두에서 혼재되어 나타나는 양상이지만, 낮은 긍정 정서(low positive affect) 및 흥미 저하(loss of interest)는 우울 장애에만 고유하게 나타나는 우울 특정한 속성을 지닌다. 그리고 Watson과 Clark(1991)은 이를 변별할 수 있는 도구로 기분 및 불안 증상 질문지(Mood and Anxiety Symptom Questionnaire; MASQ)를 개발하였다. MASQ는 일반적인 고통(general distress), 불안 각성(anxious arousal), 무쾌감성 우울(anhedonic depression)의 세 가지 하위 요인으로 구성되어 있으며, 여러 연구들에서 이러한 요인 구조 간의 수렴 및 변별 타당도가 입증되었고(Watson, Clark et al., 1995; Watson, Weber et al., 1995), 3요인 모델의 타당성 또한 널리 지지되고 있다(Marshall, Sherbourne, Meredith, Camp, & Hays, 2003; Chorpita & Daleiden, 2002; Koegh & Reidy, 2000). 또한 Bredemeier 등(2010)의 연구에서 무쾌감성 우울 하위 척도(MASQ-AD)의 임상적 유용성을 입증한 바 있고, 현재 다수의 연구에서 무쾌감성 우울 증상을 측정하는 도구로 사용되고 있다(예, Thompson, Berenbaum, & Bredemeier, 2011). 지금까지의 논의를 종합하여 볼 때 우울증을 다른 정신장애와 감별하는 데 있어 긍정 정서의 저하 요인이 다른 장애-비특정적 요인보다 효과적일 수 있다고 판단된다. 따라서 본

연구에서는 우울 증상 중에서도 무쾌감성 우울 증상에 초점을 맞추어 논의를 진행하고자 한다.

무쾌감성 우울 증상의 치료

무쾌감증을 동반하는 우울증의 경우 치료적 관점에서 그 결과가 상당히 비관적이다. 전반적인 긍정 정서 경험의 감소는 우울 삽화의 지속 기간을 예측하는 변인이었으며(Morris, Bylsma, & Rottenberg, 2009; Peeters Berkhof, Rottenberg, & Nicolson, 2010; Rottenberg, Kasch, Gross, & Gotlib, 2002), 특히 무쾌감성 증상의 동반 여부는 일반적인 치료에 있어 좋지 않은 예후를 예측하는 예측 변인으로 나타났다(Spijker, Bijl, De Graaf, & Nolen, 2001). Shankman, Nelson, Harrow와 Faull(2010)의 20년 종단 추적 연구에서도 자기보고식으로 응답한 무쾌감성 증상이 20년 간의 우울 증상을 예측하였던 것 또한 이와 같은 결론을 지지하고 있다. 뿐만 아니라 보상 과정(reward-processing)에서의 동기 결여는 기존 SSRIs와 같은 약물치료에도 잘 반응하지 않는 것으로 나타났다(Dunlop & Nemeroff, 2007; McCabe, Cowen, & Harmer, 2009; Nutt et al., 2007; Price, Cole, & Goodwin, 2009). 그리고 기존에 알려진 증거 기반 심리치료(예, 대인관계 치료, 인지행동치료 등)는 부정적인 인지나 정서 경험을 감소시키는 데에는 효과적이었으나, 다른 증상들이 성공적으로 치료된 이후에도 무딘 긍정 정서 반응은 남아있는 경향이 있었다(Brown, 2007; Treadway & Zald, 2011).

그럼에도 불구하고 유전적으로 우울에 취약한 집단에서 긍정 정서 경험 능력은 우울 삽화로부터의 보호요인으로 알려진 만큼(Wichers et al., 2007), 긍정 정서 경험 능력을 증진시키는 것은 여전히 중요한 과제로 남아있다. 보상 경험 능력의 증진은 생활 스트레스 민감성을 감소에 비해 우울 삽화로부터의 회복에 더 큰 영향을 미치는 것으로 나타났고(Wichers et al., 2009), 긍정 정서 경험 능력의 개선이 부정 정서의 감소에 비해 우울로부터의 회복을

더 잘 예측하였던 결과(Geschwind et al., 2011; Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels, & Conway, 2009; Tugade & Fredrickson, 2004)도 존재한다. 이로 미루어 볼 때 긍정 정서 경험 증진을 목표로 하는 치료적 접근이 절실하다고 볼 수 있다.

이상을 종합하면 무쾌감성 증상은 슬프고 저조한 기분과는 독립적인 우울증의 핵심 증상임에도 불구하고 기존에 알려진 치료적 접근으로는 이렇다 할만한 성과들이 보고되지 않고 있다고 볼 수 있다. 긍정 정서와 부정 정서가 신경심리 체계 하의 독립된 두 개의 체계이며(Gray, 1987), 치료에서 어느 한 체계의 변화가 다른 하나의 변화를 이끌어내지 않는다는 점(Brown, 2007)을 고려할 때 우울한 개인이 나타내는 증가된 부정성과 감소된 긍정성이 동일한 메커니즘을 공유하지는 않을 것으로 보인다(Dunn, 2012). 따라서 긍정성 증진을 위한 치료적 기틀을 마련하는 것은 부정성 감소와는 독립적으로, 그러나 최소 동등한 관심을 받을만한 가치가 있다고 보여진다. 그렇다면 이를 위해 무딘 긍정 정서 반응성으로 대표되는 무쾌감성 증상의 기저 심리적 특성을 탐색하는 과정이 선행되어야 할 것이다.

무쾌감성 우울 증상의 기질적 배경

긍정 정서의 저하로 특징지어지는 무쾌감성 증상은 다른 증상보다 기질적인 영향을 많이 받는 것으로 나타났는데, 특히 행동 활성화 체계(Behavioral Activation System; 이하 BAS)와의 연관성이 일관적으로 보고되고 있다. 인간이 잠재적인 보상이나 위협에 정서적으로 반응하는 정도에는 개인차가 존재하며, 이때 BAS는 개인이 목표 달성을 위해 자원을 조직화 하고, 원하는 목표 달성을 위해 일련의 행동 수행을 조절하는 과정에 관여한다. 또한 BAS 강도는 잠재적 보상을 얻기 위해 들이는 노력뿐 아니라, 보상에 대해 나타내는 긍정적인 정서 반응의 강도 역시 예측하는 변인으로 알려져 있다(Carver & White, 1994; Gray, 1994).

하지만 BAS와 우울 증상 간의 관계는 연구마다 다소 혼재된 양상으로 나타나고 있다. 우선 많은 연구에서 임상적 수준의 우울 집단에서 정상 집단에 비해 유의미하게 낮은 수준의 BAS 수준이 반복적으로 관찰되어왔다(Kasch, Rottenberg, Arnow, & Gotlib, 2002; Pinto-Meza et al., 2006). 뿐만 아니라 BAS 민감성이 낮을 수록 우울 증상의 정도가 더 심하고(Beevers & Meyer, 2002; Jones & Day, 2008), 일반적인 기능 수준이 낮았으며(Kasch et al., 2002), 삽화의 지속 기간과 회복에 걸리는 시간은 더 긴 것으로 나타났다(McFarland, Shankman, Tenke, Bruder, & Klein, 2006). 반면에 우울 증상의 정도와 BAS 민감성 간에 관계성이 나타나지 않은 연구 결과(Jorm et al., 1999; Muris, Meesters, de Kanter, & Timmerman, 2005)도 존재하며, Johnson, Turner와 Iwata(2003)의 역학 연구에서도 BAS 수준과 주요 우울 장애의 발병 간의 관계가 유의미하지 않은 것으로 보고되었다.

이렇듯 연구마다 혼재된 결과들이 보고되는 것은 우울 증상의 이질성이 반영된 것으로 여겨지는데, 좀 더 구체적으로 각 연구들에서 상정한 우울 집단 내에 Clark와 Watson(1991)의 3요인 모델에서 제안된 무쾌감성 우울과 불안 혼재형 우울이 혼합되어 존재했기 때문에 나타난 결과일 수 있다. Kimbrel, Nelson-Gray와 Mitchell(2007)의 연구 및 Hundt, Nelson-Gray, Kimbrel, Mitchell과 Kwapil(2007)의 연구에서 낮은 BAS가 무쾌감성 우울 증상을 예측하였던 반면, 불안 혼재형 우울은 적절하게 예측하지 못하는 것으로 나타났던 것은 이러한 가설을 뒷받침한다. 그리고 일반적인 고통으로서의 우울 증상과는 달리 무쾌감성 우울을 설명하는 데 있어 높은 수준의 부정 정서성이나 신경증 성향, 행동억제체계(BIS)의 과잉 활성화는 필수적으로 동반되는 요소가 아니었다. 이상의 결론을 종합하여 볼 때 접근 동기 체계의 근간을 이루는 행동 활성화 체계의 과소 활성화가 우울 증상, 그 중에서도 특히 무쾌감성 우울 증상을 설명하는 주요한 기질적 선행 변인인 것으로 보인다.

즐거움 경험의 두 가지 요소와 우울: 예기적 즐거움과 소비적 즐거움

보상 상황에서 긍정 정서가 경험되는 과정은 단일 과정이 아니며, 예기적인 단계와 소비적인 단계로 구분될 수 있다는 증거들이 축적되고 있다(Sherdell, Waugh, & Gotlib, 2012). 이는 예기적 즐거움(anticipatory pleasure)과 소비적 즐거움(consummatory pleasure)이라는 용어로 일컬어지기도 하는데, 예기적 즐거움은 보상을 기다리는 동안의 흥분과, 소비적 즐거움은 보상을 받은 이후의 만족감과 각각 관련되는 개념이다. 그리고 전자는 동기 및 목표-지향 행위와 후자는 목표 달성 시점에서의 만족감과 연관된다(Klein, 1987). 이렇듯 보상 관련 즐거움 경험을 예기적 즐거움과 소비적 즐거움의 개념으로 구분하는 것은 우울증에 이르는 동기적 과정에 대한 이해를 증진시킬 수 있을 것으로 예상된다. 특히 예기적 즐거움은 동기적인 과정을 활성화시키는 개념으로, 개인으로 하여금 특정 자극을 추구하고 그로부터 즐거움을 경험하는 행위를 북돋는 기능을 한다. 따라서 예기적 즐거움의 저하 또는 부재는 무쾌감성 증상과 관련하여 우울증을 지속시키는 핵심 기제가 될 수 있을 것이다. 이와 같은 맥락에서 우울에서 나타나는 무쾌감성 증상이 예기적 즐거움의 결함, 소비적 즐거움의 결함, 또는 두 가지 모두에서의 결함을 반영할 가능성이 제안되었다(Shankman et al., 2014). 무쾌감성 우울 증상을 즐거움 경험의 두 가지 과정의 관점에서 살펴본 선행 연구는 극히 드물므로 여기서는 우울에서 나타나는 예기적 즐거움 및 소비적 즐거움의 장애에 초점을 맞추어 개관하고자 한다.

먼저 소비적 즐거움 측면에서의 장애 즉, 즐거운 자극을 소비하는 시점에서의 약화된 긍정 반응성과 우울증과의 관계는 여러 실험 및 자기 보고식 조사 연구에서 반복적으로 밝혀진 바 있다. 예를 들어, Sloan, Strauss와 Wisner(2001)의 실험 연구에서 우울 집단은 통제 집단에 비해 긍정적 사진을 볼 때 즐거움을 적게 경험하고, 정서적으로도 덜 각성되는 것이 관찰되었다. 이와 유사하게 긍정 자극에 대한 감소된 반응성이 부정 자극에 대한 증가

된 반응성에 비해 임상적 우울군에서의 정서적 특징을 더 잘 반영한다는 상당수의 증거들이 존재한다(Berenbaum, & Oltmanns, 1992; Sloan, Strauss, Quirk, & Sajatovic, 1997; Rottenberg et al., 2002; Dunn, Dalgleish, Lawrence, Cusack, & Ogilvie, 2004). 또한 Bylsma, Morris와 Rottenberg(2008)가 행동 측정치 및 자기 보고식 자료를 사용한 19개의 연구를 메타 분석한 결과, 증가된 부정 반응성은 연구마다 혼재된 결과를 보인 반면, 무딘 긍정 반응성은 측정도구에 관계 없이 일관적으로 나타나는 양상을 보였다.

반면에 예기적 즐거움 요소와 우울증 간의 관계에 대해서는 상대적으로 적은 수의 연구만이 진행되어 왔으며, 이마저도 정서 예측(affective forecasting)의 측면만을 포함하고 있는 경우가 많다. 여기서 정서 예측이란 예상된 경험(anticipated experience)과 같은 개념으로 미래에 특정 사건이 일어났을 때 느낄 감정을 예상하여 보고하는 것이다. 예를 들어, 우울한 개인은 우울하지 않은 사람에 비해 미래에 자신에게 긍정적인 사건이 발생할 확률을 낮게 평정하며, 실제 사건이 일어났을 때에도 즐거움을 적게 경험할 것으로 예측한다는 결과가 이에 해당한다(MacLeod & Byrne, 1996; MacLeod, Byrne, & Valentine, 1996; MacLeod & Salaminou, 2001; Strunk & Adler, 2009; Strunk, Lopez, & DeRubeis, 2006). 그러나 이러한 정서 예측의 개념은 미래에 일어날 일을 예상하면서 느끼는 현재 순간의 감정을 뜻하는 예기적 경험(anticipatory experience)과는 다소 차이가 있다. 비록 현재까지 진행되어 온 연구의 수 자체는 많지 않지만, 우울증에서 예기적 즐거움 장애를 나타낸다는 증거 역시 존재한다. 금전적 보상 획득 과제에서 우울한 개인은 우울하지 않은 사람에 비해 예기적 긍정 정서를 덜 경험하였고(McFarland & Klein, 2009), 신경영상 연구에서도 우울 집단이 통제 집단에 비해 예기적 즐거움을 경험하는 동안 보상 회로의 활성화 수준이 낮다는 증거들이 관찰되었다(Knutson, Bhanji, Cooney, Atlas, & Gotlib, 2008; Pizzagalli et al., 2009). 그리고 낮은 예기적 즐거움은 특히 우울증에서 나타나는 흥미나 동기의 저하

측면과 연관이 있었는데, Sherdell 등(2012)의 연구에서 주요 우울 장애에서 나타나는 보상에 대한 동기 결여가 낮은 수준의 예기적 즐거움에 의해 영향을 받으며, 소비적 즐거움의 저하와는 관련되지 않는다는 점이 밝혀진 바 있다.

살펴본 바와 같이 예기적 즐거움과 소비적 즐거움은 오래 전부터 개념화된 구성 개념(Klein, 1987)이지만, 통일된 측정 도구가 없어 연구자의 관점에 따라 측정 범위나 초점 면에서 다양한 도구(예, 자기보고식 척도, 실험실 행동 지표)들이 사용되고 있다. 그러나 자기보고식 척도의 경우, 우울증이나 무쾌감증을 측정하는 데 쓰이는 척도(예, Snaith-Hamilton Pleasure Scale, Snaith et al., 1995; Hamilton Rating Scale for Depression, Hamilton, 1967)가 예기적 즐거움 및 소비적 즐거움 개념 측정에도 사용되는 등 개념상의 혼란으로 인해 여러 영역에서 실시된 연구 결과들을 직접적으로 비교하는 데 어려움이 발생하고 있다. 이러한 문제를 해결하기 위해 Gard, Gard, Kring과 John(2006)은 긍정적 또는 유쾌한 자극을 예상하면서 경험하는 즐거움과 그러한 자극을 실제로 경험하는 동안의 즐거움을 각각 측정하는 문항들로 예비 문항을 구성하여, 최종적으로 18문항의 자기보고식 척도(Temporal Experience of Pleasure Scale, TEPS)를 개발하였다. 이는 10문항의 예기적 즐거움 척도($\alpha=0.76$)와 8문항의 소비적 즐거움 척도($\alpha=0.64$)로 구성되어 있다. TEPS는 임상군(예, 정신분열증, 주요 우울 장애)에서의 무쾌감성 증상을 측정하는 다른 측정치와 높은 공존 타당도를 나타냈고, 이를 대학생 집단에 적용한 선행 연구에서도 TEPS 척도 상에서 나타난 낮은 예기적 즐거움은 즐거움 예상시의 편향을 예측하였으며, 이는 다시 긍정 정서를 소비하는 과정에 영향을 미치는 것으로 나타났다(Chentsova-Dutton & Hanley, 2010). 즉, 예기적 즐거움의 저하가 비단 임상군에만 영향을 미치는 요인이 아니며, 대학생 집단 내 비임상군 및 준임상군에도 적용 가능하다는 것을 알 수 있다.

요약하면, 즐거움 경험의 두 가지 요소를 구분하는 것은 무쾌감성 우울 증상을 보다 정교하게 이해하고, 치료적 개입을 마련하는 중요한 기틀을 제공할 것이다. 이에 본 연구 I에서는 일차적으로 시간적 즐거움 경험 척도(TEPS)

를 번안 및 타당화하여 즐거움 경험의 두 가지 요소가 무쾌감성 우울 증상과 어떤 관계를 맺고 있는지 살피고자 한다.

심상과 우울 장애

심상(mental imagery)이란 감각 양식을 통해 지각 경험을 시뮬레이션하거나 재창조하는 것으로 정의되며, 이는 마치 ‘마음의 눈으로 보거나 마음의 귀로 듣는 것처럼’ 실제 감각적 인상과 주관적으로 닮아 있는 속성을 지니고 있다(Kosslyn, Ganis, & Thompson, 2001). 이러한 심상은 정서에 강력한 영향을 미치며, 많은 정신 장애 그 중에서도 특히 정서 장애와의 관련이 깊은 것으로 알려져 있다.

Holmes와 Mathews(2010)는 심상이 정서에 미치는 기제를 다음의 세 가지 방식으로 설명하고 있다. 첫째, 심상은 감각 신호에 반응하는 특정 뇌 영역의 정서 시스템에 직접적인 영향을 미칠 수 있다. 특히 시각적 이미지 등의 심상이 반응 경향성(response proposition)을 내포하는 경우 정서 유발에 강력한 효과를 갖는 것으로 제안되었다(Lang, 1979). 예를 들어, 공포와 같은 기본적인 정서는 잠재적으로 위협적인 감각 신호에 대하여 재빠르게 반응할 수 있는 반응 경향성을 내포하며, 관련된 감각 단서가 들어왔을 때 해당 정서가 속한 편도체 영역의 활성화를 이끌어낸다. 둘째, 심상의 처리 과정에서 실제 지각을 담당하는 영역이 활성화되어 실제 감정이 발생할 때와 유사한 감정을 느끼게 된다. 시각적 심상을 떠올린 채 이를 유지하는 행위는 시각적 신호의 탐지를, 청각적 이미지는 청각적 자극의 탐지를 각각 간접하는 것으로 나타났다(Segal & Fusella, 1969). 반대로 시공간 과제를 수행하는 동안 시각적 심상의 선명도가 현저하게 감소하였으며, 마찬가지로 숫자 세기 과제 수행 시 청각적 심상의 선명도 역시 감소하였다(Baddeley & Andrade, 2000). 이러한 상호 간섭 현상은 심상과 지각의 처리 과정이 인지적 자원을 일정 부분 공유하고 있음을 시사한다. 또한 신경영상 연구에서 시각적 심상과 지각을 담당하

는 신경 기제가 유사하며, 심상을 떠올리는 동안 활성화되는 뇌 영역은 실제 해당 감각 지각 사건의 처리 과정에서 활성화되는 영역과 유사한 영역의 활성화를 수반한다는 증거들이 이를 뒷받침한다(Ganis, Thompson, & Kosslyn, 2004). 따라서 심상의 내용이 정서가를 담고 있는 경우, 정서적 정보를 처리하는 과정에서 이전에 지각되거나 회상된 사건에 동반되었던 것과 유사한 정서를 경험할 수 있다. 마지막으로 대부분의 심상은 자서전적 기억의 범위 내에서 생성되고, 활성화될 때 이전의 감정을 불러일으킨다. 시각적 심상은 대부분 과거 기억의 형태로 보고되는 경우가 많으며(Brewer, 1996), 재조합된 과거의 자서전적 기억들이 새로운 심상의 대부분을 구성한다고 가정된다(Schacter, Addis, & Buckner, 2007). 또한 과거의 일화를 회상하는 것과 다가올 미래의 일을 상상하는 것은 유사한 메커니즘을 거친다고 제안된 바 있다(D'Argembeau, & Van der Linden, 2006).

한편, 정서적 측면뿐만 아니라 행동 및 동기의 측면에서 심상은 미래 사건이 일어날 주관적인 확률을 증가시키는 기능을 지니고 있다. 자신의 미래 행동을 상상하는 것이 그 행동을 실제로 행동에 옮기게 될 확률을 높인다는 경험적인 증거들이 이를 뒷받침한다(Libby, Shaeffer, Eibach, & Slemmer, 2007; Gregory, Cialdini, & Carpenter, 1982; Pham & Taylor, 1999; Carroll, 1978). 이러한 효과는 가용성 휴리스틱(availability heuristic)으로 설명되기도 한다. 즉, 심상을 통해 특정 행동의 결과를 반복하여 상상할수록 이는 직관적으로 더 접근하기 더 쉬운 것처럼 여겨진다. 뿐만 아니라 심상은 개인적인 목표의 달성과 관계되는 방향으로 행동을 안내하는 데 있어 중요한 역할을 한다(Conway, 2001; Conway, Meares, & Standart, 2004). 특히, 자신이 원하는 목표를 탐색하고 방향을 가다듬는 데 심상을 활용하게 되면, 행동의 준비성을 증가시킴으로써 실제로 목표를 달성하는 데 기여할 수 있다. 또한 일상 속의 다양한 상황에서 사람들은 어떤 행동을 실행에 옮기기에 앞서, 이를 정신적으로 리허설 해봄으로써 미래의 상황을 예측하고 평가하게 된다. 즉, 정신적인 시뮬레이션을 통해 예상한 결과에 따라 행동에 미치는 영향이

달라질 수 있으며, 이때 긍정적인 미래의 결과를 상상하는 것은 그 자체로 행복감과 자신감을 향상시키기도 한다. 이처럼 심상을 통한 시간여행은 개인의 정서나 기분을 향상시킬 뿐만 아니라 이후의 행동 활성화로 이어질 수 있는 효과를 가질 것으로 기대된다. 그리고 심상의 이러한 효과는 행동에 대한 동기 수준이 낮은 우울한 개인에게 특히 도움이 될 것이다.

우울한 개인은 대표적으로 과거나 미래의 긍정적인 사건으로부터 긍정 정서가 향상되는 효과를 적게 경험한다(Joorman, Siemer, & Gotlib, 2007; Joormann & Siemer, 2004). 이러한 정서적 반응성의 저하는 부분적으로 우울한 개인이 보이는 우울 유발적 사고의 특징에서 기인할 수 있다. 우울증의 유지에 핵심적인 역할을 하는 우울 반추는 대체적으로 언어적인 속성을 지니는데(Fresco, Frankel, Mennin, Turk, & Heimberg, 2002), 표면적으로 긍정적인 경험을 언어적으로 처리하는 것은 역설적으로 기분을 더 악화시키는 효과를 가져올 수 있다(Holmes, Lang, & Shah, 2009). 한편, 우울한 개인은 긍정 사건에 대한 기대 수준이 낮고(MacLeod, Rose, & Williams, 1993), 미래 목표에 대한 접근 동기에서의 결여를 보이며(Dickson & MacLeod, 2004), 결과적으로 목표 지향적인 행동에 덜 지속적이고 더 적은 시간 동안 참여한다(Hopko, Armento, Cantu, Chambers, & Lejuez, 2003; Hopko & Mullane, 2008). 이러한 과정이 반복되다 보면 긍정적인 보상을 경험하는 일이 줄어들어 따라 기분이 악화되고 삶이 더욱 제한되는 악순환이 지속될 수 있다.

따라서 본 연구에서는 행동 활성화 체계 수준이 기질적으로 낮은 무쾌감성 우울 성향자들의 정서와 동기 수준을 끌어올리는 데 있어 주목해야 할 요소로 예기적 즐거움의 개념을 도입하고 있다. 즉, 단순히 개인을 즐거움을 주는 활동에 참여시킴으로써 행동 활성화 수준이 높아지기를 기대하는 것 이전에, 예상하면서 얻는 현재의 긍정 정서를 더욱 빈번하고 생생하게 경험하는 것이 선행되어야 할 필요성을 제기하고자 한다. 예기적 즐거움은 정의 상 행동 활성화 체계와도 밀접하게 관련되어 있기는 하지만, 행동 활성화 체계를 구성하는 구성 개념들과는 달리 예상하는 동안 경험되는 긍정 정서뿐만 아니라 자극을

심상화하는 능력까지도 포함하는 개념이다(Berridge & Robinson, 2003). 그리고 앞서 언급했던 것처럼 심상적 처리는 언어적 처리에 비해 정서와 동기에 더 큰 영향을 주며, 심상 기반 치료 기법 또한 언어를 기반으로 한 전통적인 기법에 비해 정서적 활동의 촉진과 활성화에 더욱 효과적인 것으로 드러났다. 따라서 이러한 결과를 무쾌감성 우울 성향자들에게 적용할 때, 심상적 처리를 유도하는 것이 언어적 처리에 비해 예기적 즐거움 활성화 측면에 있어 더 효과적일 수 있다는 추론이 가능하다.

문제제기 및 연구목적

지금까지 무쾌감성 우울의 특징 및 기질적인 배경에 대해 개관하고, 무쾌감성 우울 연구의 필요성을 검토하였다. 또한 무쾌감성 우울 증상 치료의 이론적 토대를 제공할만한 개념으로 예기적 즐거움과 심상의 개념을 살펴보았다.

우울 장애의 심리치료에서 심상은 새롭게 등장한 개념이 아니며, 이미 오래 전 우울증의 인지치료(Beck et al., 1979)에서 개인의 인지가 언어적 사고 또는 시각적 심상으로 구성되어있다고 언급한 바 있다. 뿐만 아니라 심상적 처리를 유도하는 다양한 기법들이 지금까지 많은 우울 장애 치료에 폭넓게 통합되어 사용되고 있다. 그러나 심상 기법이 일부 포함된 통합적 치료 이론의 치료 효과 연구를 제외하면, 심상적 처리 그 자체가 다른 대안적 형태의 처리 방식에 비해 우울 증상 개선에 어떤 차별적인 효과를 갖는지를 검증한 연구는 찾아보기 어렵다. 잠재적으로 보상적인 자극을 추구하려는 동기의 결여가 무쾌감성 우울 증상의 핵심적인 특징이며, 이는 낮은 수준의 행동 활성화를 통해 긍정 자극에 접촉할 기회를 제한함으로써 우울을 지속시킨다는 점을 감안할 때, 긍정적인 심상이 행동 활성화에 미치는 영향을 탐색하는 것은 이론적으로뿐만 아니라 임상적으로도 의미가 있을 것이다.

따라서 본 연구에서는 심상적 처리를 통한 예기적 즐거움의 유도가 무쾌감성 우울 증상 변화에 미치는 영향을 경험적으로 확인함으로써 치료적인 시사

점을 얻고자 한다. 이를 위한 이론적 토대로써 먼저 심상화 능력이 무쾌감성 우울 증상과 관련되는 변인이며, 특히 낮은 수준의 심상화 능력이 예기적 즐거움의 저하를 통해 무쾌감성 우울 증상에 영향을 미친다는 점을 알아볼 것이다. 즉, 연구 I에서는 먼저 예기적 즐거움과 소비적 즐거움의 요소를 측정할 수 있는 시간적 즐거움 경험 척도를 한국어로 번안 및 타당화하여, 즐거움 경험의 두 요소가 무쾌감성 우울 증상과 관련되는 변인인지 여부를 확인할 것이다. 이와 함께 행동 활성화 체계나 심상화 능력, 마음챙김 주의자각 능력과 같이 기존에 우울을 설명하는 다른 변인들과의 관계를 보다 정교하게 탐색할 것이다.

그런 다음 연구 II에서는 심상적 처리를 통해 예기적 즐거움을 경험하도록 유도하는 것이 무쾌감성 우울 증상 변화에 영향을 미친다는 점을 실험을 통해 검증할 것이다. 이때 심상적 처리에 대비되는 사고의 표상 체계로 언어적 처리를 상정하고, 언어적 처리와의 비교를 통해 심상적 처리가 정서나 동기에 미치는 효과를 공고히 할 것이다.

연구 I. 시간적 즐거움 경험 척도의 변안·타당화 및 무쾌감성 우울, 관련 변인, 시간적 즐거움 경험 간의 관계 탐색

연구 I의 일차적인 목적은 즐거움 경험의 두 가지 과정을 측정할 수 있는 자기 보고식 측정 도구를 국내에 마련하는 것에 있다. 이를 위해 Gard 등 (2006)이 개발한 시간적 즐거움 경험 척도(Temporal Experience of Pleasure Scale; TEPS)를 변안하고 요인분석과 신뢰도 검증을 통해 해당 척도의 심리측정적 속성을 확인하며, 관련된 다른 심리적 특성과의 관계를 살펴봄으로써 그 타당성을 확보하고자 한다. 최근 들어 무쾌감성 증상이 우울을 설명하는 보다 고유한 증상이며 이를 이해하는 데 있어 즐거움 경험 과정을 구분하는 것이 중요하다는 주장이 힘을 얻고 있다. 그럼에도 불구하고 아직까지 국내에서는 예기적 즐거움이나 소비적 즐거움과 같은 개념을 다룬 연구가 없었으며, 따라서 이를 측정할만한 도구도 마련되어 있지 않은 상황이다.

예기적 즐거움은 예상하면서 얻는 현재 순간의 즐거움으로 ‘원하는 느낌(feeling of wanting)’을 수반하며 동기와 목표 지향적 행위와 관련된다. 예기적 즐거움의 이러한 속성은 ‘좋은 느낌(feeling of liking)’을 동반하며 만족감, 욕구의 충족과 해소와 관련되는 소비적 즐거움과는 개념 상에서 분명한 차이를 보인다(Klein, 1987). 이 중에서도 예기적 즐거움이 행동 활성화와 관련하여 무쾌감성 증상을 이해할 수 있는 중요한 요소라는 점이 밝혀지고 있음에도 불구하고, 현재까지 대다수의 무쾌감증 연구에서는 여전히 즐거움 경험을 단일 요소로 규정하고 있다. 또한 대부분의 연구에서 사용되는 척도들은 소비적 즐거움의 속성만을 반영한다는 한계점이 존재한다. 이에 Gard 등(2006)은 예기적 즐거움과 소비적 즐거움의 요소 각각을 경험적으로 연구하기 위한 측정도구로 18문항의 시간적 즐거움 경험 척도를 개발하였다. 4개의 독립적인

표본을 대상으로 한 이들의 연구에서 시간적 즐거움 경험 척도는 2개의 요인 구조를 갖는 것으로 나타났으며, 적절한 내적 합치도와 검사 재검사 신뢰도를 보여주었다.

따라서 연구 I에서는 시간적 즐거움 경험 척도를 변안한 뒤, 국내 대학생 집단에 실시하여 요인구조와 신뢰도를 확인하고자 하였다. 이를 위해 탐색적 요인분석을 통해 TEPS의 요인 구조를 탐색한 후 원 척도의 요인구조와 비교하고, 내적 합치도 계수와 2주 간격의 검사-재검사 신뢰도를 확인할 것이다. 또한 공존 및 변별 타당도를 알아보기 위해 신체적 무쾌감증 척도, 행동 활성화 및 행동억제체계 척도, 우울 척도와 관계를 살펴볼 것이다.

연구 I의 이차적인 목적은 변안된 시간적 즐거움 경험의 요소들이 무쾌감성 우울 및 무쾌감성 우울의 기존 설명 변인들과 어떤 관련성을 맺는지를 탐색하는 것이다. 따라서 변안된 TEPS를 중심으로 예기적 즐거움과 소비적 즐거움 각각의 요소와 무쾌감성 우울 증상과의 관련성을 확인하고, 무쾌감성 우울 증상의 기존 설명 변인과의 관계를 살펴봄으로써 이들 간의 관계를 정교화할 것이다. 먼저 예기적 즐거움의 경우 미래 상황을 예상하면서 느끼는 현재의 즐거움을 반영한다. 이는 보상적 행위 추구와 관련된 동기 체계인 행동 활성화 체계와 밀접하게 관계되며, 미래 상황을 선명하게 심상화할 수 있는 능력과도 연관이 있다. 즉, 예기적 즐거움은 행동 활성화 체계 민감성과 심상화 능력이 무쾌감성 우울 증상에 이르는 경로를 보다 구체화해 줄 것으로 기대된다. 반면에 소비적 즐거움은 정의상 현재 순간에 경험하는 즐거움을 그대로 느끼는 것을 뜻한다. 이와 유사한 개념으로 현재 순간의 경험을 있는 그대로 자각하고 수용하는 마음챙김의 개념이 존재한다. 마음챙김을 측정하는 여러 평가 도구 중 Brown과 Ryan(2003)의 마음챙김 주의자각 척도(Mindfulness Attention Awareness Scale; MAAS)는 일상의 매 순간의 주의를 기울이고 자각하는 정도를 평가하는데, MAAS와 우울과의 부적 관련성이 많은 연구에서 반복적으로 검증되어 왔다. 그러나 현재 순간의 모든 경험에 대해 집중하고 의식하는 것은, 현재의 즐거움 자극을 놓치지 않고 경험하는 것과 유사하

지만 독립적인 개념으로 여겨진다. 그러므로 마음챙김 주의자각과 무쾌감성 우울 간의 관계에서 소비적 즐거움 개념과 어떠한 관련성을 맺고 있는지 살펴보는 것이 필요해 보인다. 따라서 앞서 논의한 관련성들을 명료화하기 위해 소비적 즐거움과 예기적 즐거움의 조절효과와 매개효과를 분석하고자 하였다.

이상의 논의를 바탕으로 정리한 연구 I의 구체적인 가설과 예언은 다음과 같다.

가설 1. 즐거움 경험 수준은 무쾌감성 우울 증상과 유의미한 부적 상관을 나타낼 것이다.

예언 1-1. 예기적 즐거움 수준이 낮을수록 무쾌감성 우울 수준이 높을 것이다.

예언 1-2. 소비적 즐거움 수준이 낮을수록 무쾌감성 우울 수준이 높을 것이다.

가설 2. 심상화 능력은 행동 활성화 체계 민감성의 영향력을 통제하고도 예기적 즐거움을 유의미하게 설명할 것이다.

가설 3. 예기적 즐거움은 행동 활성화 체계 민감성과 무쾌감성 우울 증상 간의 관계, 심상화 능력과 무쾌감성 우울 증상 간의 관계를 각각 매개할 것이다.

가설 4. 소비적 즐거움은 현재에 대한 주의자각과 무쾌감성 우울 간의 관계를 조절할 것이다.

방 법

참여자

서울 소재의 한 대학교의 학부생 315명을 대상으로 설문을 실시하였다. 이 중 300명은 심리학과 연구 참여 시스템(R-point system)을 통해 정규 학기 심리학 관련 수업을 듣는 수강생 중에서 모집하였으며, 나머지 15명은 학내 온라인 게시판을 통해 모집하였다. 설문은 연구에 대한 충분한 정보를 확인한 후 자발적으로 참여에 동의한 대상에 한해 수행되었다. 이 중 불성실한 응답을 제외하고 최종적으로 305명의 자료를 분석에 사용하였다. 참여자의 평균 연령은 만 19.78세($SD=1.66$, 범위 17~27세)였으며, 이 중 남자 156명의 평균 연령은 19.92세($SD=1.77$), 여자 149명의 평균 연령은 19.64세($SD=1.53$)였다. 본 연구는 서울대학교 생명윤리위원회의 사전 승인을 받았다(IRB No. 1506/001-001).

측정도구

시간적 즐거움 경험 척도(The Temporal Experience of Pleasure Scale; TEPS). Gard 등(2006)이 18문항의 자기 보고형 질문지로 예기적 즐거움을 측정하는 10문항과 소비적 즐거움을 측정하는 8문항으로 구성되어 있다. 각 문항의 내용이 자신의 경험과 일치하는 정도에 따라 1(매우 일치하지 않음)에서 6(매우 일치함)까지의 6점 척도 상에서 평정하도록 되어 있으며, 점수가 높을수록 즐거움 수준이 높다는 것을 의미한다. Gard 등(2006)의 연구에서 TEPS의 전체 문항의 내적 합치도 계수(Cronbach's α)는 .79로 우수한 편이었으며, 예기적 즐거움과 소비적 즐거움의 하위 요인들의 내적 합치도 계수 또한 각각 .74와 .71로 적절한 편이었다. 본

연구에서 확인된 한국판 TEPS의 내적 합치도 계수는 .85로 우수하였으며, 하위 요인의 경우도 각각 .81와 .77로 적절하였다.

한국판 행동 활성화 및 행동억제 체계 척도(BIS/BAS Scale). Carver와 White(1994)가 행동 활성화 및 행동억제 체계 민감성의 개인차를 측정하기 위해 개발한 자기보고식 척도로 4점 평점 척도의 20문항으로 구성되어 있다. BIS/BAS Scale은 총 4개의 하위 척도를 포함하고 있는데 이 중 BAS는 보상 민감성(Reward Responsiveness: 5문항), 추동(Drive: 4문항), 재미추구(Fun Seeking: 4문항)의 세 가지 하위 척도로 구성되어 있으며, BIS는 행동 억제(Behavioral Inhibition: 7문항)의 단일 척도로 이루어져 있다. 본 연구에서는 김교현과 김원식(2001)이 번안 및 타당화한 한국판 행동 활성화 및 행동 억제 체계를 사용하였다. 고민경과 김향숙(2013)의 연구에서는 행동 억제 체계와 행동 활성화 체계의 내적 합치도가 각각 .80 및 .74로 보고된 바 있고, 본 연구에서는 .80과 .84로 나타났다.

심상 능력 척도(Questionnaire upon Mental Imagery; QMI). Sheehan(1967)이 심상 능력을 측정하기 위해 심상 질문지의 단축형을 개발한 것으로 시각, 청각, 촉각, 운동 감각, 미각, 후각, 기관 감각의 7개 영역에 대한 심상화 정도를 측정한다. 각 영역에 5문항씩 전체 35개의 문항으로 구성되어 있고, 해당 대상을 얼마나 생생하게 떠올릴 수 있는가에 따라 7점 척도 상에서 평정하게 되어 있다. 본 연구에서는 김주현(1995)이 번안 및 수정 보완한 척도를 사용하였다. 척도의 점수가 높을수록 더욱 생생하게 심상화할 수 있음을 의미한다. 이승원(2010)의 연구에서 내적 합치도는 .89였으며, 본 연구에서는 .92로 나타났다.

마음챙김 주의자각 척도(Mindful Attention Awareness Scale, MAAS). 일상에서 매 순간에 주의를 기울이는 정도를 측정하기 위해 Brown과

Ryan(2003)이 개발한 15문항의 자기 보고형 질문지이다. 단일 요인으로 구성되어 있으며, 문항에서 제시하는 반응의 빈도(1=거의 항상 그렇다, 6=거의 그렇지 않다)에 따라 6점 척도 상에서 평정하도록 되어 있다. 이때 점수가 높을수록 현재 순간에 일어나고 있는 경험에 대해 주의를 기울이고 자각하는 빈도가 높음을 나타낸다. 본 연구에서는 신우승(2006)이 우리말로 번안한 척도를 사용하였다. 신우승(2006)의 연구에서 내적 합치도는 .88이었고, 본 연구에서는 .85으로 보고되었다.

신체적 무쾌감증 척도(The Revised Physical Anhedonia Scale: PAS). Chapman과 Chapman, Raulin(1976)이 신체적 무쾌감증을 측정하기 위해 개발한 자기보고식 질문지로 ‘예’ 또는 ‘아니오’로 응답한다. 총 61문항이 포함되어 있으며 각각 감각적이고 심미적인 자극에서 즐거움을 경험하는 여부를 묻는 문항들로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 이러한 자극에서 즐거움을 경험하는 능력의 결손 정도가 크다는 것을 뜻한다. 본 연구에서는 장지흠(2003)이 국문으로 번안한 것을 일부 표현을 수정하여 사용하였다. 장지흠(2003)의 연구에서의 내적 합치도는 .88이었으며, 본 연구에서는 .83으로 나타났다.

한국판 기분 및 불안 증상 질문지(Mood and Anxiety Symptom Questionnaire: MASQ). Watson과 Clark(1991)이 우울과 불안의 공통 요인과 특정 요인을 구분하기 위해 개발한 자기보고식 척도로 원 질문지는 5점 평점 척도의 90문항으로 구성되어 있으며, 62문항의 단축형 질문지(MASQ-Short), 26문항의 간이형(Mini-MASQ)도 추가적으로 개발되어 있다. 세 가지 버전 모두 Clark와 Watson(1991)의 불안 우울 3요인 모델의 개념적 분류에 따라 일반적인 고통, 불안 각성, 무쾌감성 우울의 3요인으로 구성된다. 국내에서는 이영호, 이기련(1998)과 이현, 김근향(2014)이 번안 및 타당화한 바 있고, 본 연구에서는 무쾌감성 우울 증상을 측정하기 위해 무쾌감성 우울 하위 척도 22문항만을 사용하였다. 이현, 김근향(2014)의 연구에서 무쾌

감성 우울 하위 척도의 내적 합치도 계수는 .94였으며, 본 연구에서도 .93으로 우수하게 나타났다.

한국판 역학연구센터 우울 척도(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: CES-D). Radloff(1977)가 일반인들이 경험하는 우울을 보다 용이하게 측정하기 위해 개발한 자기보고식 척도이다. 우울 증상과 관련하여 정서, 행동, 신체, 인지적 증상을 묻는 20개의 문항들로 구성되어 있으며, 최근 일주일 이내에 경험한 우울 증상에 대해 0점(극히 드물게)에서 3점(거의 대부분) 사이의 4점 척도 상에서 평정한다. 본 연구에서는 전검구, 최상진과 양병창(2001)이 번안, 통합하여 개발한 한국판 CES-D를 사용하였다. 전검구 등(2001)의 연구에서 내적 합치도 계수는 .91이었으며, 본 연구에서는 .92로 보고되었다.

절차

연구 I은 크게 척도 번안 타당화 연구와 이후 번안된 척도를 이용한 변인 간 관계 탐색 연구로 구분된다. 이 과정은 다음의 네 단계를 거쳐 진행되었다.

먼저 시간적 즐거움 경험 척도(TEPS)의 번안 및 타당화는 세 단계로 구성된다. 첫 번째 단계에서는 원 척도의 문항 내용을 번안한 뒤, 두 번째 단계에서는 탐색적 요인분석을 실시하여 시간적 즐거움 경험 척도의 요인구조를 살펴보고 신뢰도를 확인하였다. 세 번째 단계에서는 번안된 척도와 관련된 다른 심리적 특성과의 관계를 살펴보기 위해 상관분석을 실시하였다. 마지막 네 번째 단계인 변인 간 관계 탐색 연구에서는 시간적 즐거움 경험의 요인의 매개 효과 및 조절효과를 검증하기 위해 회귀분석을 실시하였다.

1단계: 문항변안

본 연구에서는 문항 변안을 위해 TEPS의 주 개발자인 David E. Gard로부터 한국어 변안 허가를 받았다(2015년 3월 26일). 이후 문항 내용을 연구자가 일차적으로 번역하였으며, 임상 심리 전문가 2인의 검토를 거쳐 문항 내용이 구성개념을 잘 대표하고 한국어 사용자에게 이해가 쉽도록 수정하였다. 이후 영어와 한국어 모두에 유창하지만 척도가 측정하려는 개념에 대한 사전지식이 없는 이중 언어 사용자인 대학생의 역번역을 통하여 문항 내용을 검토하고 원저자의 확인을 받은 뒤 연구에 사용하였다.

2단계: 탐색적 요인분석과 신뢰도 확인

변안된 TEPS의 요인구조를 파악하고 불안정 요인이나 문항을 제거하기 위해 탐색적 요인분석을 실시하였다. 탐색적 요인분석 결과를 바탕으로 하위 척도 및 전체 척도 문항에 대한 내적 합치도를 구하여 신뢰도를 확인하였다.

3단계: 상관분석을 통한 타당도 확인

예기적 즐거움이나 소비적 즐거움 개념과 이론적인 관련성을 맺고 있을 것으로 여겨지는 심리적 특성을 측정하는 척도들과의 상관분석을 통하여 TEPS의 타당도를 확인하고자 한다. TEPS는 행동 활성화 체계와는 정적 상관을, 신체적 무쾌감증, 우울 및 무쾌감성 우울과는 부적 상관을 보일 것으로 가정되었다.

4단계: 회귀분석을 통한 매개효과 및 조절효과 확인

선행 연구를 통해 무쾌감성 우울과의 관련성이 검증된 변인인 행동 활성화 체계 민감성(BAS) 및 마음챙김 주의자각(MAAS)과 무쾌감성 우울 간의 관계에서 예기적 즐거움과 소비적 즐거움의 역할을 확인하고자 한다. 구체적으로 행동 활성화 체계 민감성과 무쾌감성 우울 관계에 대한 예기적 즐거움의

매개효과를, 마음챙김 주의자각과 무쾌감성 우울 관계에 대한 소비적 즐거움의 조절효과를 확인하였다. 그리고 행동 활성화 체계 민감성의 영향을 배제하고도 심상화 능력이 예기적 즐거움에 영향을 미치는 변인인지 검증한 후, 심상화 능력과 무쾌감성 우울 간의 관계에서 예기적 즐거움의 매개효과를 확인하였다.

통계적 분석

연구 I에서 수집된 자료에 대한 통계적 분석을 위해 SPSS(version 19.0) 통계 프로그램을 사용하였다. 이를 통해 기술 통계치를 구하였고, 탐색적 요인분석, 신뢰도 분석 및 상관분석을 실시하였다. 다음으로 심상화 능력이 행동 활성화 체계의 영향을 배제하고도 예기적 즐거움에 영향을 미치는지를 확인하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 이어서 행동 활성화 체계와 무쾌감성 우울 증상, 심상화 능력과 무쾌감성 우울 증상 간의 관계에 대한 예기적 즐거움의 매개효과를 검증하기 위하여 Baron과 Kenny(1986)의 방법에 따라 중다회귀분석을 실시하였다. 또한 매개효과 검증 결과의 유의성을 검증하기 위하여 간접효과 검증 방법인 Sobel test를 추가적으로 실시하였다. 마지막으로 현재에 대한 주의자각 능력과 무쾌감성 우울 증상 관계에서 소비적 즐거움의 조절효과를 검증하기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였다.

결 과

시간적 즐거움 경험 척도의 번안·타당화

연구 I에 참여한 참가자 310명에게서 얻어진 시간적 즐거움 경험 척도 (TEPS) 각 문항의 평균과 표준편차 및 편포도를 표 1에 제시하였다.

표 1. TEPS 문항의 평균, 표준편차 및 편포도

| 문항 | 평균 | 표준편차 | 왜도 | 첨도 |
|--------|------|------|-------|------|
| TEPS1 | 3.74 | 1.33 | -.39 | -.65 |
| TEPS2 | 5.14 | .88 | -1.09 | 1.39 |
| TEPS3 | 4.89 | .91 | -.74 | .50 |
| TEPS4 | 4.72 | .98 | -.89 | 1.18 |
| TEPS5 | 4.52 | 1.27 | -.80 | .06 |
| TEPS6 | 5.16 | .79 | -.65 | .06 |
| TEPS7 | 4.57 | 1.09 | -.71 | .46 |
| TEPS8 | 4.53 | 1.13 | -.58 | -.11 |
| TEPS9 | 4.87 | 1.00 | -1.00 | 1.23 |
| TEPS10 | 3.53 | 1.33 | .16 | -.68 |
| TEPS11 | 3.53 | 1.45 | -.02 | -.86 |
| TEPS12 | 3.86 | 1.30 | -.31 | -.44 |
| TEPS13 | 2.57 | 1.15 | .74 | .09 |
| TEPS14 | 4.58 | 1.25 | -.85 | .28 |
| TEPS15 | 3.99 | 1.21 | -.23 | -.56 |
| TEPS16 | 4.39 | 1.13 | -.74 | .38 |
| TEPS17 | 4.46 | 1.10 | -.62 | .29 |
| TEPS18 | 5.10 | .87 | -.95 | .97 |

주. TEPS = Temporal Experience of Pleasure Scale, 문항 내용은 표 2와 부록 1에 제시하였음.

탐색적 요인분석

TEPS의 요인구조를 알아보기 위해 18개 문항에 대한 탐색적 요인분석을

실시하였다. 먼저 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin) 적합성 지수는 .86으로 문항 간 상관이 양호하였고(Kaiser, 1974), Barlett 검증 결과 또한 χ^2 (153, $N=305$)=1681.56, $p<.001$ 로 요인분석을 하기에 적합한 것으로 판단되었다.

적절한 요인 수를 결정하기 위해 주축 요인 추출 (principal axis factoring) 방식으로 고유치(eigen value)가 1.0 이상인 요인을 모두 추출해본 결과 (Kaiser, 1961), 요인의 수가 5개인 것으로 나타났으며, 추출된 8개 요인의 고유치는 다음과 같았다: 5.61, 1.62, 1.31, 1.18, 1.07. Scree 도표를 이용하여 고유치의 감소 정도를 고려했을 때 2~3개의 요인이 적절한 것으로 여겨졌다. 한 요인에 대한 요인 부하량이 최소한 .30 이상이고, 다른 요인과의 요인 부하량의 차가 .10 이상이어야 좋은 문항으로 간주하고, 요인의 수를 2개와 3개로 지정하여 각기 요인분석을 실시하였다. 요인 수를 3개로 지정하여 프로맥스 방식(promax, kappa=4)으로 회전시킨 결과, 다수의 문항이 두 개 이상의 요인에 교차 부하되는 문제가 발생하였다. 아울러 결과의 이론적인 해석 가능성을 고려하였을 때, 최종적으로 적절한 요인 수를 2개로 판단하였다.

요인 수를 2개로 지정하여 같은 방식으로 분석한 결과, 모든 문항의 요인 부하량이 .30 이상으로 양호하였으며 7번 문항을 제외하고 다른 요인 부하량의 절대값과 .10 이상 차이를 보이는 교차 부하값도 보이지 않았다. 그러나 요인 1에 해당하는 것으로 나타난 문항 중 2개 문항(5번, 12번)은 안면 타당도 상에서 요인 2의 개념에 가까운 내용으로서, 원 척도의 타당화 연구(Gard et al., 2006) 및 선행연구들에서 요인 2에 속하였던 문항이었다. 뿐만 아니라 5번과 12번 문항이 두 요인에 약하게 교차 부하되어 전체 모델의 적합도 지수를 낮추는 경향이 보고되었고(Favrod, Ernst, Giuliani, & Bonsack, 2009; Ho, Cooper, Hall, & Smillie, 2015), 5번 문항의 경우 아시아 문화권에서 다르게 해석될 수 있다는 주장도 제기되었다(Chan et al., 2012). 이러한 점을 고려하여 이후 해석의 명확성을 위해 5번, 7번, 12번 문항은 분석에서 배제하였다. 따라서 최종적으로 요인 1에 10문항, 요인 2에 5문항을 포함시켰다. 각 요인에 포함된 문항들과 탐색적 요인분석 결과는 표 2에 제시하였다.

표 2. TEPS 18문항의 탐색적 요인분석 결과

| 문항번호 | 문항내용 | 요인부하량 | |
|--------|--|-------------|-------------|
| | | 요인1 | 요인2 |
| TEPS8 | 초콜릿 쿠키와 같이 맛있는 것이 떠오르면, 그것을 빨리 먹어보고 싶어진다. | .691 | -.095 |
| TEPS16 | 식사 메뉴를 주문하면서, 그것이 얼마나 맛있을지 상상하며 기대한다. | .653 | .038 |
| TEPS15 | 제일 좋아하는 음식을 먹는 상상을 하면, 그게 얼마나 맛있는지 그 맛을 거의 느낄 수 있을 정도이다. | .625 | .060 |
| TEPS11 | 놀이공원에 가는 길에, 놀이기구가 빨리 타고 싶어 견디기 어렵다. | .588 | -.135 |
| TEPS10 | 휴일 전날 밤이면 너무 설레어 잠을 이루기 어렵다. | .550 | .020 |
| TEPS18 | 신나는 일이 점점 가까워오면, 그것을 매우 기대하게 된다. | .517 | .198 |
| TEPS6 | 즐거운 일을 기대하는 것은 그 자체로도 즐겁다. | .504 | .081 |
| TEPS5 | 사람들이 내 머리를 쓰다듬어줄 때 기분이 좋다. | .493 | -.025 |
| TEPS4 | 나는 삶에서 많은 것들을 기대하며 산다. | .461 | .100 |
| TEPS13 | 레스토랑에서 외식하는 것과 같은 일들을 별로 기대하지 않는다. (-) | .447 | .016 |
| TEPS12 | 기분 좋게 하품했을 때의 느낌을 정말 좋아한다. | .434 | -.016 |
| TEPS1 | 제일 좋아하는 배우가 출연하는 새 영화 소식을 들었을 때, 그것을 빨리 보고 싶어 견딜 수가 없다. | .349 | .059 |
| TEPS7 | 추운 아침에 마시는 뜨거운 커피나 차 한잔은 내게 큰 만족감을 준다. | .252 | .235 |
| TEPS3 | 신선한 풀 내음은 나를 즐겁게 한다. | -.178 | .836 |
| TEPS2 | 밖을 거니는 동안, 신선한 공기를 깊이 들이 마시는 것을 좋아한다. | -.078 | .779 |
| TEPS9 | 순백의 눈이 내리는 풍경의 아름다움을 음미한다. | .142 | .575 |
| TEPS17 | 벽난로 속의 장작이 타닥거리며 타 들어가는 소리에 마음이 느긋해진다. | .150 | .520 |
| TEPS14 | 따뜻한 침대에 누워 있을 때 들려오는 창문 밖 빗소리를 좋아한다. | .069 | .438 |

주. 각 요인 별로 최종 선정된 문항들의 요인 부하량은 볼드체로 표시함. (-)는 역채점 문항

시간적 즐거움 경험 척도의 신뢰도

시간적 즐거움 경험 척도의 신뢰도 확인을 위해 내적 합치도 계수인 Cronbach's α 를 계산하였다. 전체 15문항의 내적 합치도는 .86로 나타나, 받아들일만한 수준으로 판단하였다. 요인 1과 요인 2의 Cronbach's α 는 각각 .81과 .77로 보고되었다.

또한 검사-재검사 신뢰도를 알아보기 위해 305명의 표본 중 80명의 참가자에 대하여 2주 간격으로 TEPS를 재 실시하였다. 전체 문항에 대한 2주 간격 검사-재검사 신뢰도는 .80이었고, 요인 1과 요인 2는 각각 .82와 .74로 나타났다. 이러한 결과를 고려하여 즐거움 경험에 대한 스스로의 관점이 시간에 걸쳐 비교적 안정적인 특성을 보이는 것으로 판단하였다.

시간적 즐거움 경험 척도와 다른 척도와의 관계

시간적 즐거움 경험 척도와 다른 심리적 특성과의 관계를 알아보기 위해 기술통계치를 구하고, 상관분석을 실시하였다. 연구 I에서 사용된 각 척도의 평균과 표준편차를 표 3에, 두 하위 요인과 다른 변인 간의 상관분석 결과를 표 4에 제시하였다. 두 하위 요인은 각각 다가올 보상 자극을 기다리는 동안 경험하는 기대와 흥분, 감각적 혹은 미적인 자극을 접하는 동안의 만족감과 연관되어 있었으므로, 이하 예기적 즐거움(TEPS-ANT), 소비적 즐거움(TEPS-CON)으로 명명하였다. 한편, 시간적 즐거움 경험 척도, 행동 활성화 체계 척도, 심상 능력 척도에서 성별에 따른 집단 차이가 유의미하였는데, 세 척도 모두에서 일관되게 여성의 점수가 더 높게 나타났다. 이는 행동 활성화 체계 척도(Carver & White, 1994) 및 시간적 즐거움 경험 척도(Gard et al., 2006)의 개발 연구에서 이러한 성차가 발견되었던 것과 일관되는 결과이다. 또한 정서 관련 문항에서 일반적으로 여성의 점수가 더 높게 나타나며, 여성의 경우 과거의 긍정적이거나 부정적인 기억의 세부 사건을 더 생생하게 회상

하고 표현하는 경향이 있는 것과는 일치하였다(예, Gross & John, 1995; Seidlitz & Diener, 1998).

표 3. 연구 1에 사용된 척도의 평균과 표준편차($N=305$)

| | 평균(표준편차) | | | <i>t</i> |
|----------|---------------|---------------|---------------|----------|
| | 전체 | 남($N=156$) | 여($N=149$) | |
| TEPS | 67.06 (9.47) | 64.04 (9.35) | 70.23 (8.53) | 6.03*** |
| TEPS-ANT | 43.13 (7.03) | 41.07 (7.12) | 45.29 (6.28) | 5.48*** |
| TEPS-CON | 23.93 (3.72) | 22.97 (3.89) | 24.94 (3.25) | 4.79*** |
| BAS | 38.49 (5.21) | 37.71 (5.02) | 39.31 (5.30) | 2.70** |
| BAS-R | 16.49 (2.22) | 16.03 (2.21) | 16.97 (2.12) | 3.79*** |
| BAS-D | 10.84 (2.14) | 10.63 (2.03) | 11.06 (2.24) | 1.80 |
| BAS-F | 11.16 (2.26) | 11.05 (2.33) | 11.27 (2.19) | .84 |
| BIS | 21.57 (3.21) | 21.10 (3.10) | 22.05 (3.27) | 2.61* |
| QMI | 181.84(24.80) | 178.37(23.83) | 185.46(25.35) | 2.52* |
| MAAS | 56.32 (10.46) | 57.03 (11.19) | 55.57 (9.61) | 1.28 |
| MASQ-AD | 61.08 (15.29) | 61.09 (15.14) | 61.06 (15.51) | .01 |
| CES-D | 16.54 (8.52) | 16.79 (8.25) | 16.27 (8.83) | .54 |
| PAS | 13.28 (6.90) | 13.79 (7.50) | 12.75 (6.19) | 1.32 |

주. TEPS = Temporal Experience of Pleasure Scale, BIS/BAS = Behavioral Inhibition/Behavioral Activation Scale, QMI=Questionnaire upon Mental Imagery, MAAS = Mindful Attention Awareness Scale, MASQ-AD = Mood and Anxiety Symptom Questionnaire - Anhedonic Depression, CES-D = Center for Epidemiology Studies Depression Scale, PAS = Physical Anhedonia Scale.

* $p<.05$. ** $p<.01$. *** $p<.001$.

상관분석을 통해 TEPS의 두 하위 요인 간의 상관관계를 확인한 결과, 두 하위 요인 간에 유의미한 정적 상관($r=.50$, $p<.001$)이 나타났다. 그리고 TEPS는 행동 활성화 체계(예기적 즐거움 $r=.50$, $p<.001$; 소비적 즐거움 $r=.24$, $p<.001$), 신체적 무쾌감증(예기적 즐거움 $r=-.44$, $p<.01$; 소비적 즐

거음 $r = -.43$, $p < .001$), 무쾌감성 우울(예기적 즐거움 $r = -.23$, $p < .01$; 소비적 즐거움 $r = -.17$, $p < .01$)과 유의미한 상관을 나타내었던 반면, 우울 증상과는 관련이 없었다. 이러한 결과는 시간적 즐거움 경험의 하위 요소들이 무쾌감성 증상과 밀접히 관계되는 개념임을 보여준다.

표 4. TEPS의 하위 척도와 다른 척도들 간의 상관($N=305$)

| | TEPS | |
|----------|----------|----------|
| | TEPS-ANT | TEPS-CON |
| TEPS-ANT | — | .50*** |
| TEPS-CON | .50*** | — |
| BAS | .49*** | .24*** |
| BAS-R | .50*** | .28*** |
| BAS-D | .32*** | .13* |
| BAS-F | .35*** | .16** |
| BIS | .11 | .04 |
| QMI | .39*** | .39*** |
| MAAS | -.19*** | -.08 |
| MASQ-AD | -.23** | -.17** |
| CES-D | -.04 | -.07 |
| PAS | -.44** | -.43*** |

주. TEPS = Temporal Experience of Pleasure Scale, BIS/BAS = Behavioral Inhibition/Behavioral Activation Scale, QMI=Questionnaire upon Mental Imagery, MAAS = Mindful Attention Awareness Scale, MASQ-AD = Mood and Anxiety Symptom Questionnaire - Anhedonic Depression, CES-D = Center for Epidemiology Studies Depression Scale, PAS = Physical Anhedonia Scale.

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

무쾌감성 우울 및 관련 변인, 시간적 즐거움 경험 간의 관계 탐색

예기적 즐거움을 종속변인으로 한 위계적 회귀분석

예기적 즐거움은 보상적인 목표나 자극을 예상하는 동안에 경험하는 즐거움으로 동기적 체계를 활성화시킨다는 점에서 행동 활성화 체계와 밀접하게 관계된다. 인간의 기본적인 세 가지 동기 체계 중 하나로 알려진 행동 활성화 체계는 예기적 즐거움을 설명하는 강력한 기질적 변인일 것으로 예상된다.

앞서 언급한 것처럼 예기적 즐거움은 그 정의 상 예상하는 동안 경험되는 긍정 정서뿐만 아니라 이를 심상화하는 능력을 포함한다. 즉, 긍정 정서로 대표되는 행동 활성화 체계의 영향을 배제하고도 심상화 능력이 예기적 즐거움을 유의하게 설명할 것이라 기대할 수 있다. 이에 예기적 즐거움 수준을 예측하는 데 있어 심상화 능력이 추가적인 설명력을 가지는지 살펴보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 이때 종속변인인 예기적 즐거움 경험 수준에 성차가 존재하는 것으로 나타났기 때문에, $t(304)=2.52, p<.05$, 성차의 영향을 배제하기 위하여 단계 1에 성별을 더미변수로 투입하였다. 예기적 즐거움을 종속변인으로 하고 각 예언 변인들을 단계적으로 투입하였을 때의 결정계수(R^2), 결정계수의 변화율(ΔR^2)과 F 값 등을 표 5에 제시하였다.

각 단계에서의 모형은 모두 유의미하였으며, 성별의 영향을 통제하였을 때 행동 활성화 체계 민감성은 예기적 즐거움 변량의 21%를 추가적으로 설명하였다, $F(2, 302)=63.20, R^2=.29, p<.001$. 이후 단계 3에서 심상화 능력 변인을 추가적으로 투입하였을 때 예기적 즐거움에 대한 설명량은 6%가 증가하였고, 이 증가는 유의미하였다, $\Delta R^2=.06, F(3, 301)=27.80, p<.001$. 그리고 전체 모형은 예기적 즐거움 변량의 36%를 유의미하게 설명하였다, $F(3, 301)=55.14, R^2=.36, p<.001$. 따라서 예기적 즐거움을 설명하는 데 있어 심상화 능력이 행동 활성화 체계 민감성에 더해 추가적인 설명력을 갖는 변인임을 확인하였다.

한편, 행동 활성화 체계 민감성과 심상화 능력 간에 상호작용 효과가 있는지 확인하기 위한 회귀분석을 추가로 실시하였다(표 6). 이때 행동 활성화 체계와 심상화 능력 간의 상관($r=.27, p<.001$)으로 인해 상호작용항에서 다중 공선성이 발생하는 것을 방지하기 위하여 평균 중심화를 사용하였다. 분석 결과, 두 변인 간의 상호작용을 추가한 2단계 모형에서 상호작용 효과의 추가적 설명량($\Delta R^2=.01, p=.14>.05$)이 통계적으로 유의미하지 않았다. 따라서 예기적 즐거움을 예측하는 데 있어 두 변인 간의 상호작용은 존재하지 않는다고 보았다.

표 5. 예기적 즐거움 수준을 종속변인으로 한 위계적 회귀분석 결과

| 종속 변인 | 단계 | 예언변인 | β | t | R^2 | ΔR^2 | F |
|------------|----|------|---------|---------|-------|--------------|----------|
| 예기적 즐거움 | 1 | (성별) | .30 | 5.48*** | .09 | .09*** | 30.01*** |
| | 2 | (성별) | .23 | 4.70*** | | | |
| | | BAS | .46 | 9.37*** | .30 | .21*** | 63.20*** |
| | 3 | (성별) | .20 | 4.31*** | | | |
| | | BAS | .39 | 8.14*** | | | |
| | | QMI | .26 | 5.27*** | .36 | .06*** | 55.14*** |

주. BAS = Behavioral Activation System Scale, QMI = Questionnaire upon Mental Imagery

*** $p<.001$

표 6. 행동 활성화 체계와 심상화 능력의 상호작용에 대한 위계적 회귀분석

| 종속변인 | 단계 | 예언변인 | R^2 | ΔR^2 |
|------------|----|---------------------------|---------|--------------|
| 예기적 즐거움 | 1 | (성별), BAS, QMI | .083*** | |
| | 2 | (성별), BAS, QMI BAS×QMI | .090*** | .007 |

주. BAS = Behavioral Activation System Scale, QMI = Questionnaire upon Mental Imagery

*** $p<.001$

관련 변인들과 우울 증상 간 관계에서 매개효과 및 조절효과 검증

연구 I의 주요한 관심은 예기적 즐거움과 소비적 즐거움이 무쾌감성 우울 증상과 무쾌감성 우울 관련 변인들 간의 관계에서 각각 어떠한 역할을 담당하는지를 정교하게 탐색하는 것에 있다. 이를 위해 다음에서는 행동 활성화 체계 민감성과 무쾌감성 우울, 심상화 능력과 무쾌감성 우울 간의 관계를 예기적 즐거움이 매개하며, 마음챙김 주의자각과 무쾌감성 우울 간의 관계를 소비적 즐거움이 조절할 것이라는 가정을 검증하고자 한다.

일반적으로 매개변인은 독립변인이 종속변인에 미치는 영향이 어떻게 혹은 왜 발생하는지를 설명하는 변인으로 가정되며, 조절변인은 독립변인이 종속변인에 미치는 영향력을 증가 또는 감소시키는 변인으로 가정된다(Baron & Kenny, 1986). 이전 분석에서 시행한 상관분석 결과, 독립변인인 행동 활성화 체계 민감성과 심상화 능력은 매개변인인 예기적 즐거움과 유의미한 상관이 존재하였다. 또한 행동 활성화 체계 민감성과 심상화 능력은 예기적 즐거움을 구성하는 선행 변인으로 가정되므로, 예기적 즐거움은 매개변인의 기준을 충족시킨다고 보여진다. 한편, 소비적 즐거움은 현재의 순간을 있는 그대로 즉, 중립적으로 자각하는 마음챙김 주의자각과는 정의 상 구분되는 개념이며, 상관분석 결과 역시 둘 간의 상관이 없는 것으로 나타나 표면 상으로는 Kraemer, Kiernan, Essex와 Kupfer(2008)가 제안한 조절변인의 가정을 만족시켰다. 마음챙김 주의자각은 긍정 정서성과 연관된 정서적 취약성을 설명하는 변인으로 알려져 있는 바(Zvolensky et al., 2006), 이론 상으로도 마음챙김 주의자각이 소비적 즐거움과의 상호작용을 통해 무쾌감성 우울에 영향을 미칠 것으로 예상하였다. 예를 들어, 현재의 모든 자극에 집중하여 알아차리는 정도는 낮더라도 자신에게 즐거움을 주는 자극에 있어서는 충분히 음미할 수 있는 경우 무쾌감성 우울 수준으로 이어지지는 않을 것이다. 반대의 경우, 낮은 수준의 소비적 즐거움이 무쾌감성 우울에 미치는 부정적 영향을 마음챙김이 약화시킬 수 있을 것이다.

1. 행동 활성화 체계 민감성과 무쾌감성 우울 증상의 관계에서 예기적 즐거움의 매개효과 검증

Baron과 Kenny(1986)가 제안한 절차를 사용하여 행동 활성화 체계와 무쾌감성 우울 증상의 관계에서 예기적 즐거움의 매개효과를 검증하기 위해 중다회귀분석을 실시하고, 그 결과를 표 7에 제시하였다.

표 7. 행동 활성화 체계 민감성과 무쾌감성 우울 간 관계에서 예기적 즐거움의 매개효과

| 단계 | 변인 | B | β | R^2 | F |
|-------------|------|------|---------|-------|----------|
| 단계1 | | | | .30 | 63.20*** |
| (독립→매개) | (성별) | 3.23 | .23*** | | |
| BAS→ANT | BAS | .62 | .46*** | | |
| 단계2 | | | | .03 | 5.26** |
| (독립→종속) | (성별) | .85 | .03 | | |
| BAS→AD | BAS | -.55 | -.19*** | | |
| 단계3 | | | | .06 | 6.02*** |
| (독립, 매개→종속) | (성별) | 2.12 | .07 | | |
| BAS→AD | BAS | -.30 | -.10 | | |
| ANT→AD | ANT | -.39 | -.18** | | |

주. BAS = Behavioral Activation System, ANT = Anticipatory pleasure, AD = Anhedonic depression

** $p < .01$. *** $p < .001$

단계 1에서 성별의 영향을 배제하고, 독립변인인 행동 활성화 체계 민감성이 매개변인인 예기적 즐거움에 미치는 영향력이 통계적으로 유의미하였으며 ($\beta = .46$, $p < .001$), 단계 2에서 행동 활성화 체계 민감성이 종속변인인 무쾌감성 우울에 미치는 영향력도 유의미하였다 ($\beta = -.19$, $p < .001$). 다음으로 행동 활성화 체계 민감성과 예기적 즐거움을 동시에 독립변인으로 투입하고 무쾌감성 우울 증상을 종속변인으로 투입한 단계 3의 회귀방정식에서, 행동 활

성화 체계 민감성과 심상화 능력이 동시에 무쾌감성 우울 증상에 유의미한 영향력을 미치는 것으로 나타났다, $F(3,304)=6.02$, $R^2=.06$, $p<.001$. 이때 단계 3에서 독립변인인 행동 활성화 체계 민감성의 영향력은 단계 2에서보다 현저하게 감소하였을 뿐만 아니라, 더 이상 통계적으로 유의미하지 않았다($\beta = -.10$, $ns.$). 따라서 행동 활성화 체계 민감성과 무쾌감성 우울 증상 간의 관계에서 예기적 즐거움이 완전매개효과를 가지는 것으로 판단하였다.

이러한 매개효과의 통계적 유의성 검증을 위해 Sobel test를 추가적으로 실시하였다. 그 결과 Sobel의 Z값은 -2.60 으로 유의도 $.01$ 수준에서 완전매개효과를 나타냈다(그림 1).

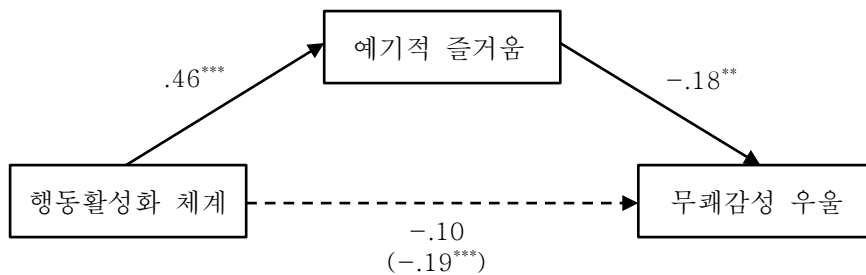


그림 1. 행동 활성화 체계 민감성과 무쾌감성 우울 증상 간 관계에 대한 예기적 즐거움의 완전매개모형

2. 심상화 능력과 무쾌감성 우울 증상의 관계에서 예기적 즐거움의 매개효과 검증

마찬가지의 방법으로 심상화 능력과 무쾌감성 우울 증상의 관계에서 예기적 즐거움의 매개효과를 갖는다는 가설을 검증하기 위해 중다회귀분석을 실시하였다(표 8). 먼저, 성별의 영향을 배제하고 심상화 능력을 독립변인으로 투입한 단계 1의 회귀방정식에서 심상화 능력은 예기적 즐거움에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta = .35$, $p<.001$). 다음으로, 성별을 통제한 후 심상화 능력이 종속변인인 무쾌감성 우울 증상에 유의미한 영향을 미치는 것으

로 나타났다($\beta = -.26, p < .001$). 끝으로 심상화 능력과 예기적 즐거움을 동시에 투입한 단계 3의 회귀 방정식에서 성별을 통제한 뒤 심상화 능력이 무쾌감성 우울에 미치는 영향력($\beta = -.21, p < .001$)과 예기적 즐거움이 무쾌감성 우울에 미치는 영향력($\beta = -.15, p < .05$)이 모두 통계적으로 유의미하였다. 이때 심상화 능력의 영향력은 단계 2보다 단계 3에서 줄어들었으므로 심상화 능력과 무쾌감성 우울 증상 간의 관계에서 예기적 즐거움이 부분매개효과를 지닌다고 보았다. 이어서 간접효과의 통계적 유의성을 검증하기 위하여 마찬가지로 Sobel test를 실시하였고, Sobel의 Z값은 Sobel의 Z값은 -2.28 으로 나타나 유의도 .05 수준에서 부분매개효과를 갖는 것을 확인하였다(그림 2).

표 8. 심상화 능력과 무쾌감성 우울 간 관계에서 예기적 즐거움의 매개효과

| 단계 | 변인 | B | β | R^2 | F |
|-------------|------|------|---------|-------|----------|
| 단계1 | | | | .21 | 40.78*** |
| (독립→매개) | (성별) | 3.51 | .25*** | | |
| QMI→ANT | QMI | .10 | .35*** | | |
| 단계2 | | | | .07 | 11.07*** |
| (독립→종속) | (성별) | 1.13 | .04 | | |
| QMI→AD | QMI | -.16 | -.26*** | | |
| 단계3 | | | | .09 | 9.47*** |
| (독립, 매개→종속) | (성별) | 2.28 | .08 | | |
| QMI→AD | QMI | -.13 | -.21*** | | |
| ANT→AD | ANT | -.33 | -.15* | | |

주. QMI = Questionnaire upon Mental Imagery, ANT = Anticipatory pleasure, AD = Anhedonic depression

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$

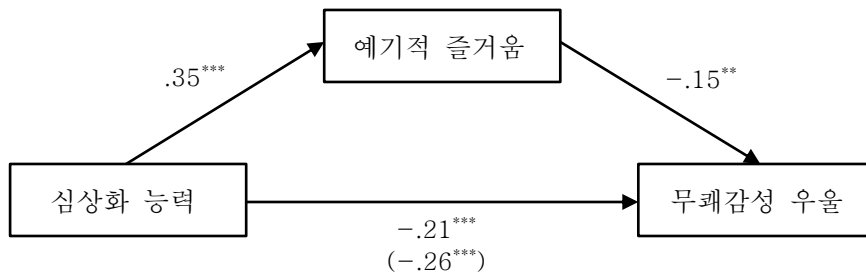


그림 2. 심상화 능력과 무쾌감성 우울 증상 간 관계에 대한 예기적 즐거움의 부분매개모형

3. 현재에 대한 주의자각 능력과 무쾌감성 우울 증상의 관계에서 소비적 즐거움의 조절효과 검증

매 순간의 경험에 주의를 기울이고 자각하는 능력인 마음챙김 주의자각 능력과 무쾌감성 우울 증상 간의 관계에서 소비적 즐거움의 조절효과를 살펴보기 위해 표 9와 같이 위계적 회귀분석을 실시하였다. 이때 상호작용항으로 인해 발생하는 다중공선성을 방지하기 위하여 각 예언변인 별로 평균 중심화(mean centering)를 실시하였다. 구체적으로 단계 1에서는 마음챙김 주의자각을 예언변인으로 투입하고, 단계 2에서는 소비적 즐거움을 예언변인으로 추가한 뒤, 마지막으로 마음챙김 주의자각과 소비적 즐거움의 상호작용항을 예언변인에 추가하였다. 이때 마음챙김 주의자각과 소비적 즐거움의 상호작용항은 무쾌감성 우울 증상 변량의 2%를 추가로 설명하였으며, 그 변화량은 통계적으로 유의미하였다, $\Delta R^2=.02$, $p<.05$. 따라서 마음챙김 주의자각과 무쾌감성 우울의 관계를 소비적 즐거움이 조절한다는 가설이 지지되었다(가설4)

이와 같은 결과를 시각적으로 살펴보기 위하여 마음챙김 주의자각(MAAS)과 소비적 즐거움(TEPS-CON)의 각각의 중앙값(median)을 기준으로 상·하 집단으로 구분하고, 각 집단의 무쾌감성 우울 점수 평균을 구하여 그림 3에 제시하였다.

표 9. 마음챙김 주의자각과 무쾌감성 우울의 관계에서 소비적 즐거움의 조절효과

| 종속변인 | 단계 | 예언변인 | B | β | R^2 | ΔR^2 | F |
|------|----|------------|------|---------|-------|--------------|----------|
| AD | 1 | | | | .02 | .02* | 6.37* |
| | | MAAS | -.21 | -.14* | | | |
| | 2 | | | | .07 | .05*** | 12.01*** |
| | | MAAS | -.26 | -.17** | | | |
| | | CON | -.68 | -.23*** | | | |
| | 3 | | | | .09 | .02* | 9.89*** |
| | | MAAS | -.20 | -.14* | | | |
| | | CON | -.72 | -.25*** | | | |
| | | MAAS × CON | -.04 | -.13* | | | |

주. AD = Anhedonic depression, MAAS = Mindful Attention Awareness Scale, CON = Consummatory pleasure

* $p < .05$. *** $p < .001$

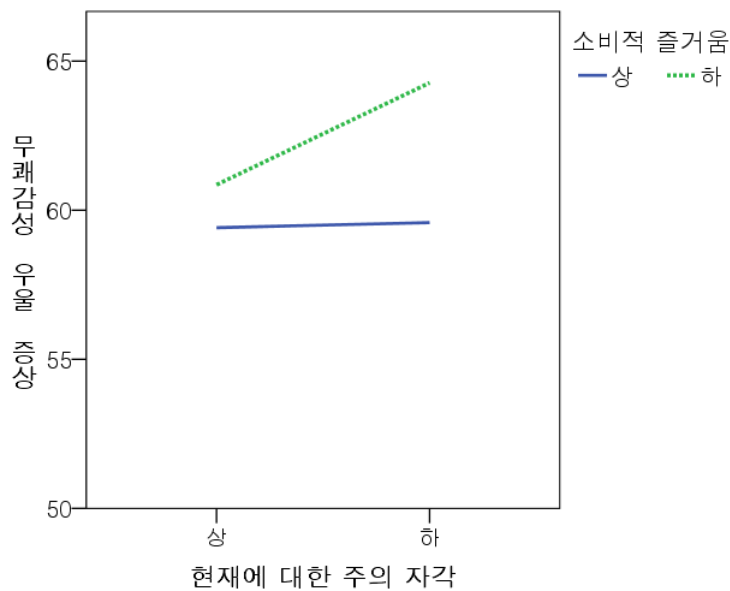


그림 3. 마음챙김 주의 자각과 무쾌감성 우울 증상 간 관계에 대한 소비적 즐거움의 조절모형

논 의

연구 I에서는 일차적으로 Gard 등(2006)이 개발한 시간적 즐거움 경험 척도(TEPS)를 번안하고 타당화하였다. 이를 위하여 TEPS를 대학생 집단에 실시하고 요인구조와 신뢰도 및 다른 심리적 특성과의 관계를 살펴보았다. 그런 다음 행동 활성화 체계 민감성, 심상화 능력, 현재에 대한 주의자각과 무쾌감성 우울 증상 간의 관계에서 시간적 즐거움 경험의 하위 요소들이 어떠한 역할을 담당하는지 검증하였다.

우선적으로 TEPS의 요인구조를 알아보기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였다. 탐색적 요인분석 결과, TEPS 척도는 2요인으로 구성되어 있음을 확인하였다. 요인 1은 좋아하는 자극이나 사건을 기다리는 동안 경험하는 흥분이나 기다림 등과 관련된 내용이었으며 이를 원 척도와 같이 ‘예기적 즐거움’이라 명명하였다. 반면, 요인 2는 감각적이거나 미적인 자극을 접하는 동안의 경험하는 긍정적인 느낌과 관련된 문항으로 구성되어 있어 ‘소비적 즐거움’이라 이름 붙였다. 대부분의 문항들이 Gard 등(2006)의 연구결과와 유사하게 묶였으나, 7번 문항의 경우에는 요인 1과 2에 교차 부하되는 문제가 발생하였고, 원 척도에서 소비적 즐거움에 포함되었던 5번과 12번 문항은 예기적 즐거움에 포함되는 것으로 나타났다. 이렇게 다른 결과가 나온 것은 탐색적 요인분석 방식의 차이 또는 문항 내용에 따른 문화 차이에서 기인한 것일 수 있다. Gard 등(2006)의 연구에서는 탐색적 요인분석 시 주성분 분석을 사용하였으나 이 방법은 다른 분해방식보다 항상 큰 요인 부하량 값을 산출한다는 문제점이 있어(Cooper, 2002), 본 연구에서는 주축 요인 추출 방식을 사용하여 요인을 추출하였다. 한편, 확증적 요인분석을 통해 TEPS의 요인 구조를 살펴본 Ho 등(2015)의 연구에서 5번과 12번 문항이 전체 모형의 적합도를 낮추는 문제점이 제기되었다. 또한 중국인 비임상 집단을 대상으로 실시한 Chan 등(2012)의 연구에서도 5번 문항(‘사람들이 내 머리를 쓰다듬어줄 때

기분이 좋다.’)이 예기적 즐거움 요소에 포함되었고, 문항 내용이 중국 문화권에서 불쾌하게 받아들여질 수 있어 이를 대체할 수 있는 문항을 추가한 바 있다. 본 연구에서는 선행연구에서 논란이 되었던 두 문항을 분석에서 제외하였으나, 동서양의 문화 차이에 관해서는 후속 연구가 필요할 것으로 보인다.

한편, TEPS의 내적 합치도 계수와 2주 간격의 검사-재검사 신뢰도가 양호한 수준으로 나타났으며, 이를 통해 볼 때 시간적 즐거움 경험 척도가 시간에 따라 각각의 구성 개념을 비교적 안정적으로 측정할 수 있는 도구임을 확인하였다. 현재로서는 즐거움 경험의 과정을 시간적으로 구분하여 측정할 수 있는 다른 척도가 개발되어 있지 않았기 때문에, 예기적 즐거움이나 소비적 즐거움 각각의 개념과 가장 유사할 것으로 생각되는 구성개념인 행동 활성화 체계와 신체적 무쾌감증 척도와의 상관관계를 살펴보았다. 그 결과 예기적 즐거움의 경우 행동 활성화 체계와의 높은 정적 상관을 나타냈으며, 두 하위 척도 모두 61가지의 감각적 자극에 대해 즐거움을 경험하는 것에서 결손을 보이는 정도를 측정하는 신체적 무쾌감증 척도와 강한 부적 상관을 나타냈다. 또한 시간적 즐거움 경험의 각 요소들은 무쾌감성 우울과 부적 상관을 나타내었다(가설 1). 이를 통해 시간적 즐거움 경험 척도가 즐거움 경험의 요소를 타당하게 측정하고 있으며, 무쾌감성 우울 증상과 관련된 변인임을 확인하였다.

다음으로 변안된 시간적 즐거움 경험 척도(TEPS)를 중심으로 행동 활성화 체계 척도(BAS), 심상화 능력 척도(QMI), 무쾌감성 우울 척도(MASQ-MD) 사이의 관계성을 살펴보았다. 첫째로, TEPS 척도 상에서 측정된 예기적 즐거움 요소를 설명하는 데 있어 심상화 능력이 어떤 역할을 담당하는지 알아보기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 회귀분석 결과, 기존에 무쾌감성 우울 증상을 예측하는 중요한 기질적 변인으로 알려진 행동 활성화 체계 민감성에 심상화 능력을 추가적으로 투입하였을 때 모형의 설명량이 통계적으로 유의미하게 증가하였다(가설 2). 한편 예기적 즐거움을 예측하는 데 있어 두 독립변인 간의 상호작용 효과가 있는지를 확인한 결과, 변인 간의 상호작용은 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 이는 행동 활성화 체계 민감성과 심상화 능력

이 개별적으로 예기적 즐거움 경험의 요소를 설명한다는 것을 시사한다.

다음으로, 이러한 변인들이 무쾌감성 우울에 미치는 양상을 보다 정교하게 탐색하기 위하여 무쾌감성 우울 증상을 종속변인으로 매개효과 및 조절효과를 분석하였다. 먼저 기존에 무쾌감성 우울 증상의 기질적 바탕이 된다고 여겨지는 행동 활성화 체계와 무쾌감성 우울 증상 간의 관계에서 예기적 즐거움의 매개효과를 검증하였다. 그 결과 행동 활성화 체계 민감성이 예기적 즐거움을 매개로 무쾌감성 우울 증상에 영향을 미친다는 완전매개모형이 지지되었다(가설 3). 즉, 행동 활성화 체계 민감성은 무쾌감성 우울 증상에 영향을 미치는 변인이지만, 낮은 행동 활성화 수준이 직접적으로 영향을 미친다기보다는 예기적 즐거움 수준을 낮춤으로써 무쾌감성 우울 수준을 높이는 데 기여하는 것을 확인할 수 있었다.

이에 더하여 예기적 즐거움은 또한 심상화 능력과 무쾌감성 우울 증상 간의 관계를 부분매개하는 것으로 나타났다(가설 3). 이러한 결과는 심상화 능력이 그 자체로 무쾌감성 우울 증상에 영향을 미치는 변인일 뿐 아니라, 생생하게 상상하지 못하는 것이 예기적 즐거움 경험을 감소시키는 매개과정을 통하여 우울 수준에 간접적으로 영향을 줄 수 있다는 점을 시사한다.

마지막으로 현재에 대한 주의자각 능력인 마음챙김 주의자각과 무쾌감성 우울 증상 간의 관계에서 소비적 즐거움의 조절효과를 검증한 결과, 조절효과가 유의한 것으로 나타났다(가설 4). 즉, 소비적 즐거움 수준이 높은 사람은 마음챙김 주의자각 정도에 의해 크게 영향을 받지 않았으나, 소비적 즐거움 수준이 낮은 경우 마음챙김 주의자각에 따라 무쾌감성 우울 수준이 더 크게 변화하였다. 즉, 마음챙김 주의자각 수준은 기존에 우울을 예측하는 변인으로 알려져 있지만, 무쾌감성 우울에 영향을 주는 정도는 소비적 즐거움의 수준에 따라 달라진다는 것을 알 수 있다. 그리고 이러한 결과는 매 순간의 경험에 주의를 기울이고 자각하는 능력이 부족하더라도, 즐거움을 주는 자극에 있어서는 이를 알아차리고 음미할 수 있는 경우 무쾌감성 우울 수준이 감소할 수 있음을 시사한다.

연구 II. 심상적 처리를 통한 예기적 즐거움 유도가 무쾌감성 우울 증상에 미치는 영향

연구 I에서는 기질적으로 낮은 수준의 행동 활성화 체계 민감성이 예기적 즐거움 경험 수준을 낮춤으로써 무쾌감성 우울 증상에 영향을 미친다는 점을 확인하였다. 이처럼 행동 활성화 체계의 과소활성화가 우울 증상 중에서도 특히 무쾌감성 우울 증상과 관련된다는 점은 이미 여러 선행연구에서도 제안된 바 있는 사실이며, 이때 행동 활성화 체계 민감성은 개인의 타고난 행동 경향성으로서 변화되기 어려운 속성을 지닌 것으로 이해되고 있다. 이와 같은 맥락에서 무쾌감성 증상 역시 우울증의 다른 증상들에 비해 치료되거나 변화되기 어렵다고 알려져 있다. 이처럼 무쾌감성 증상을 타깃으로 치료 효과를 측정하고자 한 경험적 연구가 드물뿐더러 그마저도 부정적인 결과를 보고하는 경우가 대부분이나, 기존의 우울증 치료 이론 중에서 행동 활성화 치료 (behavioral activation: BA)가 우울한 개인의 낮은 동기나 즐거움 수준을 끌어올리는 데 효과적일 것이라는 제안은 긍정적으로 검토할 만하다(Treadway & Zald, 2011; Beck, 1995; Padesky, 1994).

행동 활성화 치료(이하 BA)는 우울한 개인으로 하여금 실생활에서 보상을 더 많이 경험하고 삶에 보다 적극적으로 참여하도록 고안된 치료 이론으로써, 활동량을 증가시키면서 회피 행동은 감소시키는데 주안점을 둔 다양한 치료 기법들을 활용한다. 그 중에서도 활동 계획(activity scheduling)은 거의 모든 행동 활성화 치료에서 사용되는 대표적인 기법으로 초기 BA에서는 하루 기분 모니터링을 통해 즐거움을 주는 활동을 체크하고 그에 따라 유쾌한 활동을 계획하는 형태로 활용되었다(예, Lewinsohn, Biglan, & Zeiss, 1976; McLean, 1976; Rehm, 1977; Zeiss, Lewinsohn, & Muñoz, 1979). 그러나 이후 BA가 거듭 발전함에 따라 활동 계획 또한 단순히 유쾌함을 주는 활동에 국한된 목표 활동에서 벗어나 성취감 증진, 목표나 가치 추구 활동, 문제 해결, 회피 극

복 등 보다 다양한 목표 활동을 포함하게 되었다(Kanter et al., 2010). 활동 계획은 상대적으로 쉽고 경제적이며 복잡한 기술을 요하지 않는다는 점에서 활용도가 높다. 또한 Cuijpers, van Straten과 Warmerdam(2007)의 메타 분석 연구 결과, 활동 계획 과제는 그 자체로도 우울증 치료에 효과가 있다는 점이 입증되었다. 그러나 활동 계획을 포함한 BA의 기법들이 무쾌감성 우울 증상에서처럼 기질적인 행동 활성화 체계의 과소활성화를 보이는 개인에게도 동일하게 적용될 수 있을 것이라 가정하기에는 무리가 있어 보인다. 이를 위해 추가적인 개입이 필요할 것으로 판단되는데, Martell과 Addis, Jacobson(2001)은 BA 기법 적용이 어려운 우울한 대상의 경우 활동 계획 과제를 부여하기 전에 언어적 혹은 심상적 리허설을 통해 해당 활동을 상상해보게 하는 것이 도움이 된다고 권하고 있다. 또한 심상을 통해 다양한 감각적 영역을 풍부하게 경험하는 것은 정서 정보에 충분히 접촉하도록 도움으로써 정서 경험을 증진시키는 것으로 알려져 있다. 심상의 이러한 속성은 무쾌감성 우울 증상을 완화시키는 데에도 효과가 있을 것으로 기대된다.

한편, 행동 활성화 체계 자체는 변화의 대상으로 삼기 어려운 속성을 지녔을 뿐 아니라, 연구 I에서 제안된 바와 같이 예기적 즐거움을 매개로 무쾌감성 우울 증상에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 예기적 즐거움의 요소를 증진시킴으로써 낮은 행동 활성화 체계 민감성이 무쾌감성 우울 증상에 미치는 영향력을 감소시키는 것이 현실적으로 더 효과적일 수 있다. 이와 관련하여 연구 I에서는 행동 활성화 체계의 영향력을 배제하고도 예기적 즐거움 경험 수준을 설명하는 데 있어 심상화 능력이 추가적인 설명력을 갖는다는 것을 확인한 바 있다. 또한 심상화 능력은 예기적 즐거움의 증진을 통해서도, 또는 그 자체로도 무쾌감성 우울 증상 완화에 영향을 줄 수 있는 변인이라는 점도 밝혔다. 최근 들어 심상(mental imagery)이 정서 반응과 행동 동기에 모두 영향을 미칠 수 있는 변인으로 새롭게 재조명되고 있는 바, 연구 II에서는 심상 처치를 통해 활동에 대한 예기적 즐거움을 유도하는 것이 무쾌감성 우울 증상과 행동 동기, 정서 변화에 긍정적인 영향을 미칠 것이라는 가설을

갖고 이를 구체적으로 확인하고자 한다.

이때 심상 처치의 효과를 비교하기 위해 심상에 대한 대조 조건으로서의 내적 언어 처치를 도입하고, 무쾌감성 우울 수준이 높은 대상자를 각각의 조건에 무선 배정하였다. 내적 언어란 내적 대화(internal dialogue) 또는 자기대화(self-talk)으로도 불리는데 언어적인 의미 처리를 유도하며, 심상적 사고에 대비되는 속성을 지니고 있다. 일반인을 대상으로 했던 Holmes 등(2009)의 연구에서, 불확실하고 모호한 미래의 상황이 긍정적인 결과로 끝나는 것을 심상을 통해 상상했던 집단은 언어 처리 집단에 비해 긍정 정서 수준이 더 크게 증가하였을 뿐만 아니라 이후 우울한 기분을 유도하였을 때에도 이러한 긍정 정서가 유지되는 특성을 나타내었다. 이를 토대로 본 연구에서는 심상 또는 내적 언어 처치를 통해 유도된 예기적 즐거움이 이후 우울 기분에 차별적으로 작용하는지를 확인하고자 하였다. 실생활에서 역시 잠시 동안 기분과 의욕이 증가하더라도 이내 우울 유발적인 생각들에 의해 영향을 받아 다시 가라앉는 일이 흔하므로, 일시적으로 증가한 예기적 긍정 정서가 이후 우울 기분에 어떻게 반응하는지 알아보는 것이 의미가 있을 것으로 생각하였다. 이를 위해 2차적으로 우울 기분을 유도하고 무쾌감성 우울 증상과 행동 동기, 정서 수준의 변화를 측정하였다. 연구 II의 구체적인 가설과 예언은 다음과 같다.

가설 1. 즐거움 활동 경험에 대한 심상적 처리는 긍정 정서와 행동 동기, 무쾌감성 우울 증상 수준에 영향을 미칠 것이다.

예언 1-1. 심상 처리 집단은 대조 집단(내적 언어 처리)에 비하여 처리 후 긍정 정서 수준이 더 큰 폭으로 증가할 것이다.

예언 1-2. 심상 처리 집단은 대조 집단(내적 언어 처리)에 비하여 처리 후 행동 동기 수준이 더 큰 폭으로 증가할 것이다.

예언 1-3. 심상 처리 집단은 대조 집단(내적 언어 처리)에 비하여 처리 후 무쾌감성 우울 증상 수준이 더 큰 폭으로 감소할 것이다.

가설 2. 즐거움 활동 경험에 대한 심상 처리 후 변화된 긍정 정서와 행동 동기, 무쾌감성 우울 증상 수준은 우울 기분 유도에 영향을 적게 받을 것이다.

예언 2-1. 심상 처리 집단은 대조 집단(내적 언어 처리)에 비하여 우울 기분 유도 후의 긍정 정서 감소 폭이 더 작을 것이다.

예언 2-2. 심상 처리 집단은 대조 집단(내적 언어 처리)에 비하여 우울 기분 유도 후의 행동 동기 수준 감소 폭이 더 작을 것이다.

예언 2-3. 심상 처리 집단은 대조 집단(내적 언어 처리)에 비하여 우울 기분 유도 후의 무쾌감성 우울 수준 증가 폭이 더 작을 것이다.

방 법

참여자

연구 II의 참여자는 연구 I의 참여자 중에서 무쾌감성 우울 증상 척도(MASQ-AD) 점수가 상위 30%에 속하는 대상을 선발하였다. 연구 I 참여 시 후속 연구 참여에 동의한 사람들과, 스크리닝 검사에서 같은 점수 조건을 만족시키는 개인들을 대상으로 실험을 수행하였다.

연구 II의 총 참가 인원은 68명이었으며, 이들은 각각 심상 조건과 내적 언어 조건에 무선 할당되었다. 무작위 응답이 포함된 3명의 자료를 배제하고 최종적으로 분석에 사용된 자료는 65명(남자 31명, 여자 34명)으로, 이들의 평균 연령은 만 23.15세($SD=2.33$)였다. 아래의 표 10에 성별에 따라 각 조건별로 배정된 인원수를 제시하였다. 본 연구는 서울대학교 생명윤리위원회의 사전 승인을 받았다(IRB No. 1506/001-001).

표 10. 조건 별 집단 구성($N=65$)

| | 남($N=31$) | 여($N=34$) | 전체($N=65$) |
|----------|-------------|-------------|--------------|
| 심상 조건 | 16명 | 17명 | 33명 |
| 내적 언어 조건 | 15명 | 17명 | 32명 |

측정도구

1. 사전 동등성 측정

한국판 기분 및 불안 증상 질문지(Mood and Anxiety Symptom Questionnaire: MASQ). 연구 I에서 사용한 척도와 동일하다.

시간적 즐거움 경험 척도(The Temporal Experience of Pleasure Scale; TEPS). 연구 I 에서 사용한 척도와 동일하다.

심상 능력 척도(Questionnaire upon Mental Imagery; QMI). 연구 I 에서 사용한 척도와 동일하다.

한국판 역학연구센터 우울 척도(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: CES-D). 연구 I 에서 사용한 척도와 동일하다.

2. 처치 효과 측정

간이형 기분 및 불안 증상 질문지(Mood and Anxiety Symptom Questionnaire Mini version: Mini-MASQ).

Watson과 Clark(1991)이 개발한 간이형 기분 및 불안 증상 질문지의 무쾌감성 우울 하위 척도를 사용하였다. 무쾌감성 우울 하위 척도는 5점 척도의 8 문항으로 구성되어 있다. 연구 II에서는 이현, 김근향(2014)이 번안한 것을 사용하였으며, 상태적인 증상 수준을 측정하기 위해 지시문의 시점을 ‘지금 이 순간’으로 수정하였다.

한국판 긍정 정서 및 부정 정서 척도(Positive and Negative Affect Schedule, PANAS). 긍정 정서 및 부정 정서를 측정하기 위해 Watson, Clark과 Tellegen(1988)이 개발한 자기 보고식 질문지로 각 긍정 정서와 부정 정서에 해당하는 10개의 형용사씩 총 20문항으로 구성되어 있다. 5점 Likert 척도 상에서 평정하며, 국내에서는 이현희, 김은정과 이민규(2003)가 번안 및 타당화한 바 있다. 연구 II에서는 상태적인 정서 수준을 측정하기 위해 지시문의 시점을 ‘지금 이 순간’으로 수정하여 사용하였다.

행동 동기. 처치 전후의 활동에 대한 동기 수준 변화를 알아보기 위하여, 계획

한 활동에 대하여 얼마만큼의 노력을 기울이고 싶은지, 어느 정도의 우선순위를 부여하고 싶은지, 얼마만큼 지속적으로 실천하고 싶은지를 1점에서 7점 사이에 평정하게 하였다.

3. 조작 검증 및 요구 특성 측정

활동 계획 평정. 작성한 활동에 대한 개인적인 중요도와 필요한 노력의 정도를 1점에서 10점 사이에 평정하도록 하였다.

심상/언어 사용. 각 조건에 해당하는 처치 연습 후 참가자들은 심상과 내적 언어의 사용 정도를 1점(한 순간도 떠오른 적이 없다)에서 9점(매 순간 떠올랐다)사이에서 각각 평가한 뒤, 각 조건 별로 떠오른 심상 또는 내적 언어의 선평도를 묻는 문항에 대하여 9점 척도 상에서 응답하였다(Holmes, Mathews, Dalglish, & Mackintosh, 2006).

사후 질문지. 연구에 참여하는 동안 지시에 따라 과제에 집중하는 것이 어렵게 느껴진 정도, 지시에 따르기 위해 노력한 정도(Nelis, Vanbrabant, Holmes, & Raes, 2012), 과제 수행 전 각 조건에 해당하는 특성이 기분에 영향을 미칠 것으로 기대한 정도(Baddeley & Andrade, 2000)를 1점에서 10점 상에 평정하도록 하였다.

절차

연구 참가에 동의한 참여자들은 기저 특성을 측정하기 위한 사전 질문지를 작성하고 시간표 예약 사이트를 통해 원하는 시간을 예약한 후, 해당 시간에 실험실에 내방하여 실험을 진행하였다. 실험실 방문 시에는 벽을 보도록 배치된 책상에 앉아 연구 설명서 및 동의서를 작성하고 이를 바탕으로 실험 절차에 대한 안내를 받았다. 이때 지시문을 듣고 연습하는 과정, 슬프고 저조한

기분이 유도되는 과정 등이 있을 것임을 사전에 안내 받고 이에 동의하는 경우 기저선 상태의 종속 변인들에 1차적으로 평정하였다. 실험은 한 타임 당 한 명씩 개별적으로 진행되었으며, 모든 지시문과 질문지는 조용한 실험실에 배치된 22인치 모니터와 헤드셋을 통해 제공되었다. 연구자는 실험 단계 별 진행과 질문이나 기타 요구 사항에 대한 응답을 위해 실험 장소 밖에 연결된 별도의 방에서 대기하였다.

기저선 평정이 끝나면 활동 계획의 중요성에 대한 짧은 지시문을 읽고, 제시되는 단계에 맞춰 자신에게 활기와 생기 또는 행복감과 의미를 주는 활동에 대한 목록을 작성하였다. 이어 작성한 목록을 보면서 제시되는 단계를 따라 활동 계획을 세우는 과정을 거쳤다(부록 11). 작성이 완료되면 지시문을 들으면서 호흡에 주의를 기울이고 긴장을 푸는 시간을 가졌다. 이 과정까지는 두 조건 모두에서 동일하게 진행되었다.

이후 처치 조건에 따라 각 지시를 이행할 수 있는 설명을 제공하고 각 조건에 따른 연습 시간을 가졌다. 처치 연습은 기분에 영향을 미치지 않는 중립 자극에 대하여 실시되었으며, 연습 과정에서의 어려움 등을 체크하고 이상이 없는 경우 본 처치 수행을 시작하였다. 처치 연습 및 본 처치 수행은 두 조건 모두 눈을 감고 녹음된 형태의 음성 지시에 따르는 형식으로 진행되었다. 본 처치는 5분 간 이루어졌으며, 5분이 지난 후 다음 화면으로 넘어가 연습한 내용을 간략하게 작성하고 2차 평정 및 조작 확인 문항에 응답하도록 하였다.

심상 조건. 심상 조건의 처치 연습은 Holmes 등(2006, 2008, 2009)과 Nelis 등(2012)의 연구에서 사용된 심상 조건의 레몬 자르기 연습을 변형하여 사용하였다(부록 12). 그리고 본 처치의 지시문은 무쾌감증 환자들의 예기적 즐거움 경험을 증진시키기 위해 고안된 프로그램인 미래 속 자신을 상상하기(Projecting Oneself into the Future; Favrod, Rexhaj, Nguyen, Cungi, & Bonsack, 2014)의 절차와 스위트 스폿 연습(Sweet-spot Exercise; Wilson & DuFrene, 2009)에서 활용되는 지시문을 바탕으로 연구자가 제작한 것을

사용하였다(부록 13). 심상 조건에서는 활동을 하고 있는 자신의 모습과 주변 환경 등을 세밀하게 심상화하고, 오감을 통해 미래의 즐거움이 마치 현재에서 경험되는 것처럼 충분히 느껴보는 연습을 하도록 하였다.

내적 언어 조건(이하 언어 조건). 언어 조건의 처치 연습은 심상 조건과 마찬가지로 Holmes 등(2006, 2008, 2009)과 Nelis 등(2012)의 연구에서 제시한 언어 조건의 레몬 자르기 연습을 변형하여 사용하였다(부록 12). 언어 조건의 지시문은 스위트 스폿 연습(Sweet-spot Exercise; Wilson & DuFrene, 2009)의 일부를 참고하여 심상 조건과 대등한 구조를 갖게끔 연구자가 제작하였다(부록 14). 언어 조건에서는 해당 활동과 활동이 가져오는 즐거움을 내적 언어를 통해 정교하게 기술하면서 개인적인 의미나 중요성을 충분히 다짐해보는 연습을 하도록 하였다.

2차 평정이 끝나면 기분을 가라앉히고 행동을 미루고 싶게 만드는 음악과 문장들을 보게 될 것이라고 안내한 뒤 기분 유도 절차를 실시하였다. 기분 유도 절차는 Holmes 등(2009)이 사용한 방법과 유사한데, 슬픈 음악(Adagio for strings, Op. 11 by Samuel Barber)을 들으면서 25개의 Velten(1968) 문장을 12초마다 한 문장씩 차례로 읽는 과정으로 구성되었다(부록 15). 세부적인 자극 제시 방식은 Robinson, Grillon과 Sahakian(2012)이 제안한 표준적인 절차를 참고하였으며, 제작에는 Microsoft PowerPoint(2010) 소프트웨어를 사용하였다. 기분 유도 과정은 5분 간 진행이 되었고, 5분이 지난 후 3차 평정을 실시하였다.

평정이 완료되면 기분이 기저선 수준으로 돌아갈 때까지 원하는 만큼 경쾌한 음악(Serenade No. 13 in G-Major by Wolfgang Amadeus Mozart)을 감상할 수 있도록 하였다. 마지막으로 사후 질문지를 포함한 모든 절차가 끝나면 실험의 목적과 각 조건에 대한 설명이 포함된 디프리핑문을 제공하였다(부록 18). 끝으로 자유롭게 의견을 이야기하거나 질문할 시간을 주고 이에 답변

하였으며, 참여에 대한 감사의 표시로 소정의 사례를 지급하였다. 주요 실험 절차에 따른 연구 참여 흐름을 그림 4에 제시하였다.

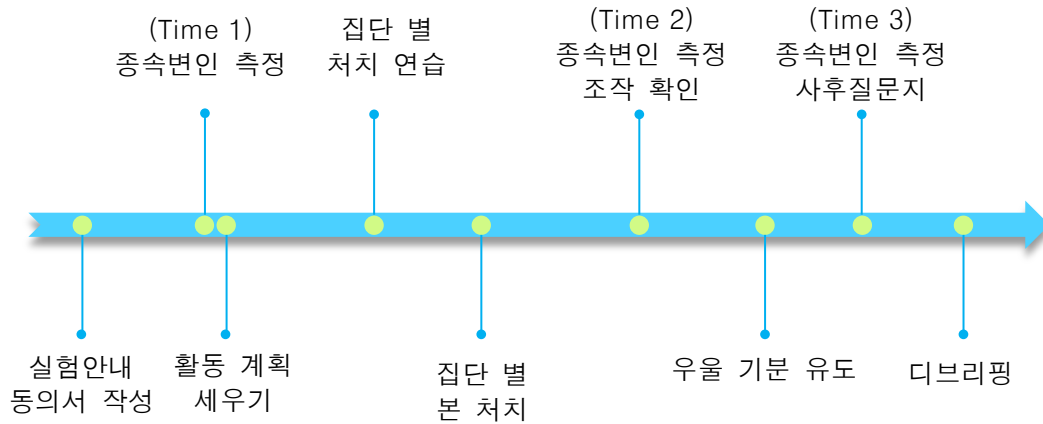


그림 4. 연구 II의 실험 절차

통계적 분석

연구 II의 분석에는 SPSS(version 19.0)을 사용하였다. 먼저, 처치 집단 간 사전 측정치에서의 동질성 분석을 위해 독립집단 t 검정을 실시하였다. 그리고 각 조건 별 처치에 따른 측정시기별 종속변인들의 변화량에 차이가 있는지 확인하기 위해 반복측정 분산분석(repeated measure ANOVA)을 실시하였다. 이때 종속변인은 크게 무쾌감성 우울 증상, 긍정 정서 및 부정 정서 수준, 행동 동기 수준으로 구분되었다. 즉, 각각의 종속변인에 대하여 심상 조건과 대조 조건인 내적 언어 조건을 집단 간 변인으로, 세 번의 측정 시기를 집단 내 변인으로 한 분산분석을 시행하였다. 마지막으로 조작 유의성을 검토하고 과제 요구 특성에서 처치 조건에 따른 집단 차가 발생하는지 확인하기 위하여 독립집단 t 검정을 실시하였다.

결 과

처치 조건 간 사전 동질성 검증

실험 조건인 심상조건과 대조 조건인 언어조건의 사전 동질성 분석을 위하여 집단 간 기본 특성을 비교하였다. 보다 구체적으로 인구통계학적 특성, 사전 질문지 상의 심리적 특성, 실험 당일 측정한 기저선 평정치에서 처치 조건에 따라 유의미한 차이가 나타나는지 검토하고 이를 표 11에 제시하였다.

표 11. 처치 조건 별 사전 측정치들의 평균 및 표준편차

| | 평균(표준편차) | | <i>t</i> |
|-------------|----------------------|----------------------|----------|
| | 심상조건 (<i>N</i> =33) | 언어조건 (<i>N</i> =32) | |
| 연령 | 23.42 (2.62) | 22.88 (2.00) | .95 |
| TEPS-ANT | 39.97 (8.36) | 40.06 (7.29) | .48 |
| QMI | 181.33(27.50) | 179.00(23.17) | .15 |
| MASQ-AD | 76.42 (7.58) | 74.72 (6.09) | 1.00 |
| CES-D | 22.61 (7.23) | 22.06 (6.90) | .31 |
| 기저선 긍정 정서 | 19.91 (4.33) | 18.81 (4.98) | .95 |
| 기저선 부정 정서 | 17.45 (6.85) | 18.53 (7.80) | .59 |
| 기저선 MASQ-AD | 26.97 (4.31) | 27.22 (3.58) | .25 |
| 기저선 행동동기 | 13.09 (3.94) | 12.78 (3.93) | .32 |

주. TEPS-ANT = Temporal Experience of Pleasure Scale - Anticipatory Pleasure, MASQ-AD = Mood and Anxiety Symptom Questionnaire - Anhedonic Depression, CES-D = Center for Epidemiology Studies Depression Scale.

표 11과 같이 각 종속변인 별로 독립표본 *t* 검정을 실시한 결과, 어떤 측정치에서도 처치 조건 간의 유의미한 차이가 발견되지 않았다. 따라서 심상 조건과 내적 언어 조건의 참여자들 간의 사전 동질성이 확보된 것으로 보았다.

조작 검증 및 요구 특성 검증

연구 II에서는 심상조건과 언어조건 모두에서 동일하게 즐거움 관련 활동 계획을 세우는 단계를 거친 후, 심상조건에서는 이 활동을 하고 있는 자신의 모습과 신체 감각, 주변 환경 등을 세밀하게 심상화하는 연습을, 언어조건에서는 해당 활동의 개인적 의미와 중요성 등을 내적 언어를 통해 정교하게 기술해보는 연습을 하게 된다.

이때, 활동 계획을 세우는 단계에서 개인별로 작성한 활동 특성의 영향을 확인하기 위해 활동에 대한 중요도와 필요한 노력을 평정하게 하였다. 다음으로, 처치 과제를 마친 후에는 각기 다른 처치 조건에 따라 조작이 제대로 이루어졌는지를 살펴보기 위해 과제 수행 동안 심상과 언어 사용 정도를 평정하게 하였다. 끝으로, 참가자들이 처치 조건에 따라 다른 요구 특성을 보였는지를 알아보기 위해 사후 질문지를 작성하게 하였다. 그리고 이러한 특성들이 각 조건에서 다르게 나타나는지를 확인하기 위해 독립표본 t 검정을 실시하고 이를 표 12에 제시하였다.

표 12. 처치 조건 별 조작 검증 및 요구 특성 측정치들의 평균 및 표준편차

| 측정변인 | 반응범위 | 평균(표준편차) | | |
|--------|------|----------------|----------------|---------|
| | | 심상조건($N=33$) | 언어조건($N=32$) | t |
| AS중요성 | 1~10 | 6.69(2.62) | 6.44(2.21) | .40 |
| AS필요노력 | 1~10 | 6.77(2.23) | 6.22(7.29) | .85 |
| 심상사용 | 1~9 | 7.03(1.49) | 6.09(1.33) | 2.67** |
| 언어사용 | 1~9 | 4.73(2.31) | 6.50(1.85) | 3.41*** |
| 과제난이도 | 1~10 | 3.56(2.31) | 3.72(1.92) | .29 |
| 과제노력 | 1~10 | 8.16(1.27) | 8.22(1.10) | .21 |
| 사전기대 | 1~10 | 5.22(2.25) | 5.44(2.42) | .37 |

주. AS중요성 = 활동의 중요성, AS필요노력 = 활동에 필요한 노력.

** $p < .01$. *** $p < .001$.

분석 결과, 심상 사용과 언어 사용 정도를 제외하고 다른 변인들에서는 조건 간의 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 즉, 개인별로 작성한 활동의 특성에 따른 조건 간 차이가 없었으며, 과제 이행에 있어 처치 조건에 따라 다른 요구 특성을 보이지 않은 것으로 해석하였다. 반면에 심상조건에서는 심상 사용의 정도가 언어조건에 비해 유의미하게 높았으며 $t(63)=2.67, p<.01$, 언어 조건에서는 언어 사용의 정도가 심상조건에 비해 유의미하게 높게 나타났다, $t(63)=3.41, p<.001$. 따라서 다음 분석에서 측정시기별 종속변인들 간의 차이가 나타나는 경우, 활동 특성이나 요구 특성보다는 각 처치에 따른 조작의 효과로 해석하는 것이 적절할 것이다.

처치효과 검증

심상 조건과 언어 조건 집단에 대하여 측정 시기별로 측정된 무쾌감성 우울, 긍정 정서, 부정 정서, 행동 동기 점수의 평균과 표준편차를 표 13에 제시하였다. 측정 시기에 따른 종속 변인 변화 추이를 살펴보면, 조건에 관계없이 본 처치 후 무쾌감성 우울 수준과 부정 정서 수준은 감소하고, 긍정 정서와 행동 동기 수준은 증가하였으며, 기분유도 후 무쾌감성 우울 수준과 부정 정서는 증가, 긍정 정서와 행동 동기 수준은 감소하는 양상을 나타내었다.

1. 심상 및 언어 처치에 따른 사전-사후 변화 차이 검증

심상 및 언어 처치가 처치 후 무쾌감성 우울 증상 수준을 비롯한 기타 종속 변인들에 미친 영향을 검증하기 위해 기저선 평정치(사전)와 2차 평정치(사후) 자료들에 대한 분산분석을 실시하고, 그 결과를 표 14에 제시하였다.

표 13. 기저선, 처치 후, 기분유도 후 종속변인 점수 변화

| | Time 1 (기저선) | | Time 2 (처치 후) | | Time 3 (기분유도 후) | |
|------------------|-----------------|-----------------|------------------|-----------------|--------------------|-----------------|
| | 평균(표준편차) | | 평균(표준편차) | | 평균(표준편차) | |
| | 심상조건 | 언어조건 | 심상조건 | 언어조건 | 심상조건 | 언어조건 |
| MASQ-AD | 26.97 (4.31) | 27.22 (3.58) | 18.06 (6.34) | 21.19 (4.64) | 30.15 (3.84) | 31.41 (2.95) |
| PANAS (긍정 정서) | 19.91 (4.33) | 18.81 (4.98) | 25.91 (6.96) | 21.16 (4.97) | 16.85 (4.60) | 14.81 (3.70) |
| PANAS (부정 정서) | 17.45 (6.85) | 18.53 (7.81) | 14.33 (5.83) | 14.72 (6.77) | 20.27 (7.41) | 18.88 (7.61) |
| 행동동기 | 13.09 (3.94) | 12.78 (3.93) | 14.15 (4.75) | 14.53 (3.87) | 10.48 (4.36) | 10.69 (4.54) |

주. MASQ-AD = Mood and Anxiety Symptom Questionnaire - Anhedonic Depression

표 14. 처치 전후 종속변인 변화량에 대한 분산분석 결과

| | 측정 변인 | 자승화 | 자유도 | 부분 η^2 | F |
|--------------------|-----------|----------|-----|-------------|------------|
| 사전-사후 | MASQ-AD | 1813.183 | 1 | .672 | 128.805*** |
| | PANAS(긍정) | 565.514 | 1 | .480 | 58.062*** |
| | PANAS(부정) | 390.528 | 1 | .268 | 23.054*** |
| | 행동동기 | 64.168 | 1 | .274 | 23.788*** |
| 사전-사후 × 처치조건 | MASQ-AD | 67.275 | 1 | .071 | 4.779* |
| | PANAS(긍정) | 108.591 | 1 | .150 | 11.149*** |
| | PANAS(부정) | 3.882 | 1 | .004 | .229 |
| | 행동동기 | 3.861 | 1 | .022 | 1.431 |

주. MASQ-AD = Mood and Anxiety Symptom Questionnaire - Anhedonic Depression

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

무채감성 우울 수준 반복측정 일반선형모형 분석(General Linear Model - Repeated Measure)을 통해 분석한 결과, 측정 시기의 주효과와 측정 시기

와 처치 조건 간의 상호작용 효과 모두 유의미한 것으로 나타났다, 측정 시기: $F(1,64)=128.81$, $p<.001$, partial $\eta^2=.67$, 측정 시기*처치 조건: $F(1,64)=67.28$, $p<.05$, partial $\eta^2=.07$. 보다 구체적으로 살펴보면, 심상조건과 언어조건 모두에서 무쾌감성 우울 증상 수준이 감소하는 경향을 나타내었으나, 감소 폭은 심상조건에서 더 크게 관찰되었다(그림 5). 측정 시기와 처치 조건 간의 상호작용에 대한 부분메타제곱 값이 .06 이상이므로 상호작용에 따른 처치 효과는 중간 정도 수준으로 볼 수 있다(Kittler, Menard, & Phillips, 2007).

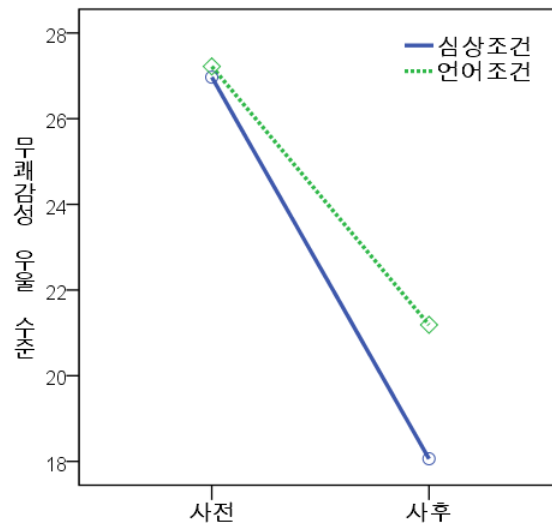


그림 5. 조건 별 처치 후 무쾌감성 우울 증상 점수의 변화

긍정 정서 수준 분석 결과, 긍정 정서 수준 변화에 있어 측정 시기의 주효과와 측정 시기와 처치 조건 간의 상호작용 효과 모두 유의미한 것으로 나타났다, 측정 시기: $F(1,64)=58.06$, $p<.001$, partial $\eta^2=.48$, 측정 시기*처치 조건: $F(1,64)=11.15$, $p<.001$, partial $\eta^2=.15$. 그림 2를 통해 이러한 결과를 시각적으로 살펴본 결과, 심상조건과 언어조건 모두에서 긍정 정서 수준이 증가하였으나, 심상조건에서 증가 폭이 더 크게 나타났음을 확인할 수 있었다

(그림 6). 또한 측정 시기와 처치 조건 상호작용에 대한 부분메타제곱 값은 .14 이상으로 상호작용에 따른 처치의 효과 크기가 큰 것으로 판단하였다 (Kittler et al., 2007).

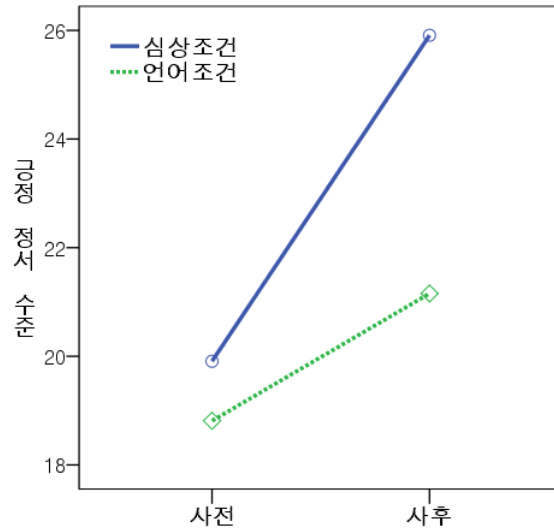


그림 6. 조건 별 처치 후 PANAS(긍정 정서) 점수의 변화

행동 동기 수준 마찬가지로 반복측정 일반선형모형 분석을 통해 측정 시기 별 행동 동기 수준의 변화를 분석한 결과, 측정 시기의 주효과는 유의미하게 나타났다, $F(1,64)=23.79$, $p<.001$, partial $\eta^2=.27$. 그러나 측정 시기와 처치 조건 간의 상호 작용 효과는 유의미하지 않았다, $F(1,64)=1.43$, ns . 상호작용 효과가 통계적으로 유의미한 수준은 아니었으나 그림 7의 그래프를 통해 행동 동기 수준의 변화를 살펴보았다. 그 결과 기존 가설과는 달리 언어 조건에서 행동 동기 수준의 사전-사후 증가 폭이 근소하게 크다는 것을 확인할 수 있었다.

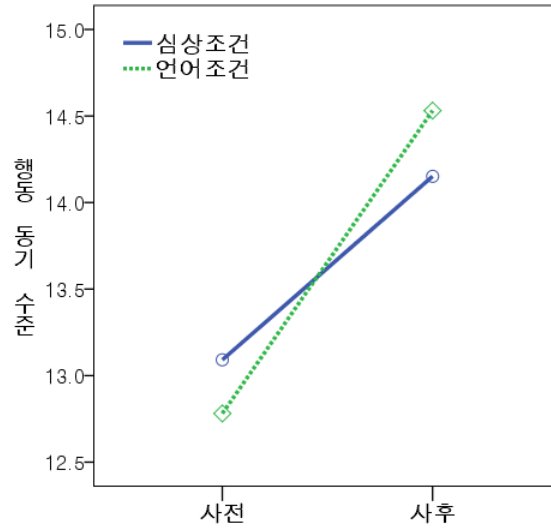


그림 7. 조건 별 처치 후 행동 동기 수준의 변화

2. 심상 및 언어 처치 후 우울 기분 유도에 따른 사전-사후 변화 차이 검증

심상 처치를 통한 예기적 즐거움의 유도가 이후 우울 기분에 대한 저항적인 속성을 갖는지를 확인하기 위해 Robinson 등(2012)이 제시한 기분 유도 절차에 따라 슬프고 우울한 기분을 유도하였다. 기분 유도 직후의 상태적 정서와 무쾌감성 우울 증상, 행동 동기 수준을 3차로 평정하였다. 자료 분석을 위해 2차 평정치(사전)와 3차 평정치(사후) 자료들에 대하여 반복측정 일반선형모형 분석을 실시하고 이를 표 15에 요약 제시하였다.

표 15에서 확인할 수 있듯이, 모든 종속변인의 변화량에 대한 기분 유도 전후 측정 시기의 주효과는 유의미하였다, 무쾌감성 우울 증상: $F(1,64)=244.66$, $p<.001$, partial $\eta^2=.80$, 긍정 정서 수준: $F(1,64)=140.95$, $p<.001$, partial $\eta^2=.691$, 부정 정서 수준: $F(1,64)=46.69$, $p<.001$, partial $\eta^2=.43$, 행동 동기 수준: $F(1,64)=78.28$, $p<.001$, partial $\eta^2=.55$.

반면에 측정 시기와 집단(심상 조건과 언어 조건)의 상호작용 효과는 긍정 정서 변인에서만 관측되었다, $F(1,64)=4.38$, $p<.05$, $\eta^2=.07$. 그러나 오히려 심상조건에서 긍정 정서 감소 폭이 더 크게 나타났는데(그림 8), 이는 가설과는 일치하지 않는 결과였다. 무쾌감성 우울 수준이나 행동 동기 수준의 변화량이 처치 집단 간 유의미한 차이가 나타나지 않았던 것도 가설과 다른 부분으로, 심상 및 언어 처치 중 어떤 조건에 속했는가에 관계없이 기분 유도 효과가 동등하게 영향을 미쳤다고 볼 수 있다.

표 15. 기분 유도 전후 종속변인 변화량에 대한 분산분석 결과

| | 측정 변인 | 자승화 | 자유도 | 부분 η^2 | F |
|--------------------|-----------|----------|-----|-------------|------------|
| 사전-사후 | MASQ-AD | 4043.025 | 1 | .795 | 244.656*** |
| | PANAS(긍정) | 1927.559 | 1 | .691 | 140.951*** |
| | PANAS(부정) | 827.920 | 1 | .427 | 46.694*** |
| | 행동동기수준 | 458.193 | 1 | .554 | 78.276*** |
| 사전-사후 × 처치조건 | MASQ-AD | 28.471 | 1 | .027 | 1.723 |
| | PANAS(긍정) | 59.959 | 1 | .065 | 4.384* |
| | PANAS(부정) | 25.828 | 1 | .023 | 1.457 |
| | 행동동기수준 | .255 | 1 | .001 | .044 |

주. MASQ-AD = Mood and Anxiety Symptom Questionnaire - Anhedonic Depression

* $p<.05$. *** $p<.001$.

처치 동안 경험한 예기적 긍정 정서가 무쾌감성 우울 증상 변화에 미치는 영향

마지막으로 조작에 따른 예기적 긍정 정서가 무쾌감성 우울 수준의 변화를 예측하는지 추가적으로 검증하고자 하였다. 이를 위해 위계적 회귀분석을 통하여 각 집단 별로 처치 전후의 긍정 정서 변화량이 무쾌감성 우울 수준 변화량을 예측하는지 알아보았다. 이때 기저선 상태의 무쾌감성 우울 수준의 영향을 배제하기 위해 이를 통제 변인으로 투입하였다. 그 결과 심상 조건에 참여

하였던 집단($N=33$)의 경우, 예기적 긍정 정서가 추가적으로 투입되었을 때 전체 회귀식에 대한 설명량이 21.7% 증가하였고, 이 증가는 유의미하였다, $F(1, 30)=9.27, p<.01$. 예기적 긍정 정서가 무쾌감성 우울 수준 변화량을 예언하는 정도 또한 유의미하였으며($\beta=-.47, p<.01$), 전체 모형은 무쾌감성 우울 수준 변화량의 30%를 유의미하게 설명하였다, $F(2, 30)=6.35, p<.01$. 반면에 언어 조건($N=32$)의 경우 예기적 긍정 정서에 의한 설명량 증가가 통계적으로 유의미하지 않았고, $F(1,29)=3.04, ns$, 추가 투입된 예기적 긍정 정서는 무쾌감성 우울 수준 변화량을 유의미하게 예측하지 못하는 것으로 나타났다($\beta=-.23, ns$).

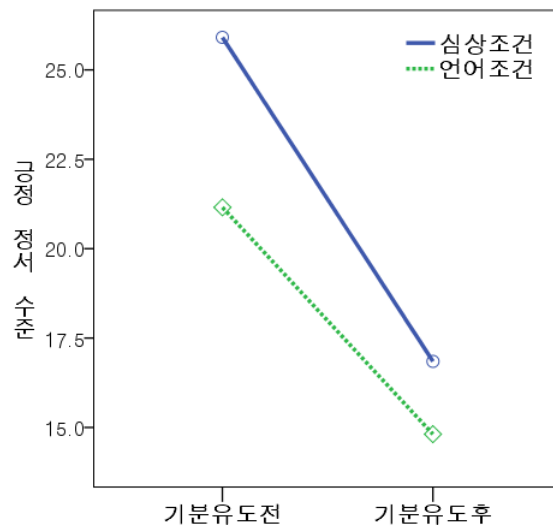


그림 8. 조건 별 기분 유도 후 PANAS(긍정 정서) 점수의 변화

논 의

연구 II에서는 연구 I의 결과를 바탕으로 심상 처치를 통해 예기적 즐거움을 경험하도록 유도하는 것이 무쾌감성 우울 증상의 변화를 가져올 것이라는 가설을 실험적으로 검증하였다. 또한 심상적 처리가 우울 기분을 완충시키는 인지적 백신의 역할을 한다는 제안(Holmes et al., 2009)에 따라 유발된 예기적 긍정 정서가 이후 우울 기분 유발 자극에도 지속되는지 여부를 확인하고자 하였다. 한편, 심상 처리와 대비되는 대안적 형태의 사고 표상으로 내적 언어를 상정하고, 이를 대조 조건으로 설정하여 심상 조건의 효과와 비교하였다. 연구 II는 연구 I의 설문 결과를 바탕으로 무쾌감성 우울 증상 수준이 높은 대상만 선별하여 진행하였으며, 이들은 실험 조건과 대조 조건에 각각 무선 배정되었다. 연구에 사용된 주요 측정치는 긍정 정서 수준, 행동 동기 수준, 무쾌감성 우울 수준으로 처리 전후와 기분 유도 후의 총 3회에 걸쳐 평정된 자료를 분석에 사용하였다.

연구 결과, 처리 전에 비해 처리 후의 긍정 정서 수준, 무쾌감성 우울 수준, 행동 동기 수준의 유의미한 개선이 나타났다. 이는 심상 처리와 내적 언어 처리 모두에서 관찰되었으며, 이 중 긍정 정서 수준과 무쾌감성 우울 수준의 경우에는 종속변인 변화량에 따른 처리 집단 간 유의미한 차이가 관측되었다. 즉, 심상 조건에서 대조 조건에 비해 긍정 정서의 증가 및 무쾌감성 우울 수준의 감소 폭이 더 크게 나타나 가설 1이 부분적으로 지지되었다. 또한 추가적인 분석에서 기저선 상태의 무쾌감성 우울 수준을 통제한 후의 긍정 정서 변화량은 심상 조건에서 무쾌감성 우울 증상의 변화량을 효과적으로 예측하는 변인이었다. 반면에 언어 조건에서는 이러한 예측이 유의하지 않았다. 이는 심상 처리 동안에 유발된 예기적 긍정 정서가 무쾌감성 우울 증상을 감소시키는 역할을 하며, 언어적 처리에 비해 심상적 처리를 유도하는 개입이 더 효과적일 수 있음을 시사하는 결과이다.

다음으로 기분 유도 후 처치조건 간의 주효과와 상호작용 효과를 확인하였다. 그 결과 긍정 정서 수준과 행동 동기 수준, 무쾌감성 우울 증상 수준에 있어 처치조건 간의 주효과는 모두 유의미하였으나 측정 시기와 조건 간의 상호작용 효과는 긍정 정서 수준의 변화만 유의미하게 나타났다. 그리고 기존의 가설과는 반대로 오히려 심상 조건에 속하였던 경우 우울 기분 유도 후 긍정 정서가 더 큰 폭으로 감소하는 양상을 보였다.

이러한 결과는 첫째, 기분 유도 과정이 이전 단계의 심상 또는 언어 처치와는 별도로 정서 상태 변화에 큰 영향을 미쳤기 때문일 수 있다. 심상 집단에서 긍정 정서의 감소 폭이 크게 관찰되었던 것 역시 이러한 바닥 효과의 가능성을 배제할 수 없다. 즉, 기분 유도 절차의 효과가 일정 수준 이하의 차이를 변별할 만큼 민감하지 못했기 때문에, 이전 처치 단계에서 긍정 정서의 절대적인 수준이 더 높고 상승했던 심상 집단에서의 감소 폭이 상대적으로 더 크게 관측된 것으로 보인다. 본 연구 II에서 사용한 기분 유도 절차는 음악과 함께 지시문을 제시하는 표준화된 방식으로써(Conan & Allen, 2007; Robinson et al., 2012), Holmes 등(2009)이 사용한 방법과 거의 동일하다. 즉, 실험실 장면이라는 한정된 상황에서 단시간 내에 우울한 기분을 유도하기에 적합하다는 이유로 우울 기분이나 우울 집단을 대상으로 한 많은 실험실 연구에서 사용되고 있으나(예, Williams, Barnhofer, Crane, & Beck, 2005), 우울한 개인이 일상에서 경험하는 우울 유발 사건과는 거리가 있을 수 있다. 연구 II에서 진행된 심상 및 언어 처치는 모두 개인적 의미를 갖는 내용에 대하여 연습이 이루어졌던 만큼, 추후 연구에서는 부정적 자서전적 기억이나 반추 등 개인적인 부정 경험에 대해 심상적 처리가 미치는 영향을 확인하는 것이 의미가 있을 것이다.

두 번째로, 우울 기분 유도 이전 처치 단계의 효과가 혼입되었을 가능성 또한 존재한다. 즉, 기분 유도 이전의 심상 처리 과정으로 인해 정서에 대한 민감성이 일시적으로 증가하여, 심상 조건에서 추후 정서 정보에 대해 더 큰 반응성을 보인 것일 수 있다. 심상화 능력이 높은 경우, 텍스트 기반의 정서적

사건에 더 크게 영향을 받는다는 결과가 이를 뒷받침한다(Miller et al., 1987). 무쾌감성 우울은 정서가에 관계없이 전반적인 정서적 자극에 대한 낮은 반응성을 특징으로 한다. 이를 고려할 때, 정서 반응성의 증가가 의미하는 바는 여타 정서 장애에서의 의미와 같지 않을 수 있으므로 주의가 필요하다. 따라서 무쾌감성 우울에서 정서 민감성 또는 반응성의 증가가 갖는 고유한 역할을 확인할 수 있는 연구 설계가 필요할 것이다.

중 합 논 의

본 연구에서는 무쾌감성 우울 성향에 영향을 미치는 기저의 특징들을 확인하고, 이를 기반으로 무쾌감성 우울 증상 완화에 개입할 수 있는 이론적 토대를 마련하고자 하였다. 이를 위해 즐거움 경험이 예기적 즐거움과 소비적 즐거움이라는 두 가지 요소로 구분되는 과정임을 밝히고, 무쾌감성 우울 증상을 설명하는 데 있어 예기적 즐거움과 소비적 즐거움의 역할을 통합적으로 살펴 보았다. 아울러 예기적 즐거움을 증진시키는 방략의 하나로 심상 개입을 제안하고 심상적 처리의 효과를 실험적으로 검증하였다.

연구 I에서는 예기적 즐거움과 소비적 즐거움의 요소를 측정할 수 있는 자기보고식 도구를 마련하기 위해 시간적 즐거움 경험 척도(TEPS; Gard et al., 2006)를 번안 및 타당화하여 요인구조와 신뢰도를 살펴보았다. 요인분석 결과 TEPS는 두 개의 요인구조를 가지고 있었으며, 예기적 즐거움과 소비적 즐거움의 두 요인으로 나뉘었다. 또한 예기적 즐거움과 소비적 즐거움은 모두 무쾌감성 우울 증상과 부적 상관을 나타내어, 예기적 즐거움과 소비적 즐거움 경험 수준이 낮을 수록 무쾌감성 우울 경향성이 높아진다는 것을 알 수 있었다. 그리고 예상하는 동안에 즐거움을 경험하는 정도를 나타내는 예기적 즐거움은 소비적 즐거움에 비해 보상 반응성을 비롯한 행동 활성화 체계에 더 밀접하게 관계되었다. 이는 예기적 즐거움의 저하가 무쾌감성 우울의 동기적 과정을 설명하는 데 있어서 더 핵심적인 역할을 담당한다는 선행연구의 결과와도 일치하는 결과였다(Sherdell et al., 2012).

이에 더해 행동 활성화 체계와 심상화 능력, 마음챙김 주의자각이 무쾌감성 우울 증상에 이르는 복합적인 과정을 이해하기 위하여, 행동 활성화 체계와 심상화 능력과 무쾌감성 우울 증상의 관계에서 예기적 즐거움의 매개효과를, 마음챙김 주의자각과 무쾌감성 우울 간의 관계에서 소비적 즐거움의 조절효과를 각각 탐색하였다. 그 결과 행동 활성화 체계와 무쾌감성 우울 증상 간의

관계에서 예기적 즐거움의 완전매개모형이 지지되었다. 즉, 행동 활성화 체계의 과소활성화가 무쾌감성 우울 증상을 유발한다기 보다는 예상하는 동안 경험하는 긍정 정서 수준을 낮춤으로써 무쾌감성 우울에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 행동 활성화 체계 자체를 변화시키는 개입 대신 예기적 즐거움을 증진시키는 개입을 통해서도 행동 활성화 체계가 무쾌감성 우울에 미치는 영향을 감소시킬 수 있다는 점이 시사되었다. 행동 활성화 체계의 과소활성화는 우울증에서 회복된 이후에도 관찰되며 우울증의 특질 취약성 표식이라 볼릴 만큼 변화되기 어려운 기질적인 속성을 지니고 있다는 점(Pinto-Meza et al., 2006)을 고려하면, 이러한 결과는 더욱 고무적으로 여겨진다.

한편, 심상화 능력과 무쾌감성 우울 증상 간의 관계에서 예기적 즐거움의 부분매개모형이 지지되어, 심상화 능력은 예기적 긍정 정서를 통해서도, 또는 그 자체로도 무쾌감성 우울 증상에 영향을 미치는 것을 확인할 수 있었다. 또한 심상화 능력은 행동 활성화 체계와는 독립적으로 예기적 즐거움에 영향을 미치는 변인이었다. 이를 통해 심상화 능력에 대한 개입을 통해 예기적 즐거움을 증진시키는 것이 무쾌감성 우울 증상 변화에 효과적일 수 있음을 추론할 수 있다.

다음으로 소비적 즐거움의 장해 측면을 탐색한 결과, 무쾌감성 우울의 전체 변량에 대한 설명력이 크지는 않았지만, 마음챙김 주의자각이 무쾌감성 우울 증상에 미치는 영향을 소비적 즐거움 수준이 조절하는 것으로 나타났다. 이와 같은 조절효과를 좀더 자세히 살펴보면 소비적 즐거움 수준이 높은 경우 마음챙김 주의자각 수준의 높고 낮음에 관계없이 무쾌감성 우울 수준이 낮았다. 반대로 소비적 즐거움 수준이 낮은 경우에는 마음챙김 주의자각 수준의 영향을 더 많이 받았다. 이는 매 순간 일어나는 모든 경험에 대해 알아차리고 자각하는 능력에 대한 개입과는 별도로, 긍정 정서를 경험하는 순간을 알아차리고 충분히 향유하게 하는 개입으로도 무쾌감성 우울 수준 완화에 도움이 될 수 있음을 시사한다.

연구 II에서는 연구 I에서 매개변인으로 기능하였던 예기적 즐거움을 증진

시키는 방략으로서 심상적 처리와 언어적 처리의 효과를 비교하고자 하였다. 이를 위해 무쾌감성 우울 대상자들을 각 조건에 무선 배정하고, 심상 및 언어 처리 후, 우울 기분 유도 후 긍정 정서와 동기, 무쾌감성 우울 증상 수준의 변화를 관찰하였다. 연구 결과, 1차 처리 후 두 조건 모두에서 정서와 동기, 무쾌감성 우울 증상 수준에서 유의미한 개선이 나타났다. 이 중 긍정 정서와 무쾌감성 우울 증상의 경우, 심상 처리 조건에서 변화의 폭이 더 크게 나타났으며, 심상 처리 과정 동안 경험한 예기적 긍정 정서는 무쾌감성 우울 증상의 감소를 유의미하게 예측하였다. 이러한 결과는 심상적 처리가 언어적 처리에 비해 정서에 더 큰 영향을 미친다는 선행연구와도 일치하는 결과이다. 심상의 내용이 미래에 관한 것일지라도 심상을 떠올리는 과정이 과거 일화 기억을 회상하는 것과 동일한 메커니즘을 공유한다는 결과(Suddendorf & Corballis, 1997)를 고려할 때, 심상적 처리의 효과는 부분적으로 사고의 구체성(concreteness) 또는 자서전적 기억의 구체성(autobiographical memory specificity)증진에서 기인한 것일 수 있다. 감소된 구체성 이론에 따르면 추상적이고 언어적인 사고는 심상의 감소 및 회피와 관련되며(Stöber & Borkovec, 2002), 주로 언어적 사고로 구성된 반추 사고는 긍정 정서를 감소시킨다(McLaughlin, Borkovec, & Sibrava, 2007). 즉, 언어적 처리는 의미적이고 추상적인 표상 체계를 활성화시키며 한 발짝 떨어져서 긍정 정서를 경험하게 했던 반면, 심상적 처리는 구체적인 장면 상상을 통해 긍정적인 경험이 마치 지금 이 순간 경험되고 있는 것처럼 느끼게 했을 가능성이 있다.

본 연구의 주요한 가설은 아니었으나 Holmes 등(2009) 연구에서 발견되었던 것과 같은 언어적 처리에 따른 기분 악화 경향은 발견되지 않았다. 명백하게 긍정적인 미래 상황을 제시하고 이를 언어를 통해 정교화하게 했던 Holmes 등(2009)의 연구와는 달리 본 연구에서는 자신의 계획과 관련된 미래 상황에 대하여 연습을 진행하였기 때문일 수 있다. 즉, 미래의 상황을 떠올리고 이에 대해 충분히 생각하는 것 자체가 정서와 우울감 개선에 영향을 미쳤을 수 있다. 또한 본 연구에서는 선행연구와 달리 즐거움 경험을 내적 언

어로 정교하게 기술하는 것 외에도 개인적인 의미와 중요성을 다짐하는 연습이 추가로 포함되었다. 이렇게 자기 대화를 통해 목표 달성 행동의 중요성과 가치를 언어화하여 다짐해보는 것은 목표 관련 동기 수준 향상에 유의한 효과를 가져오는 것으로 알려졌다(Wolters, 2003). 즉, 목표 및 가치 관련 작업으로 인해 기분 향상 효과가 나타났을 가능성이 있다. 그리고 비록 심상 처리 집단에 비해 유의미하게 낮은 수준이기는 하나, 언어 처리 조건에서도 일부 심상 사용이 일어났다. 즉, 언어 처리 조건에서도 심상적 처리의 효과가 부분적으로 나타났을 가능성 또한 배제할 수 없다.

이상을 요약하면, 본 연구는 예상하는 동안의 긍정 정서로 정의되는 예기적 즐거움 경험이 행동 활성화와 무쾌감성 우울에 중요한 역할을 하는 변인임을 밝히고, 예기적 즐거움 증진에 심상과 언어라는 두 처리 방식 중 심상적 처리가 더 효과적일 수 있음을 새롭게 증명하였다는 데 의의가 있다. 본 연구의 구체적인 의의 및 시사점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 즐거움 경험이 두 가지 요소로 구분되는 개념임을 소개하고 이를 측정할 수 있는 자기보고식 도구를 국내에 마련했다는 데 의의가 있다. 본 연구의 결과 보상적인 상황에서 경험하는 긍정 정서가 단일 구성개념이 아니며, 보상 시점에 따라 예기적 긍정 정서와 소비적 긍정 정서로 구분될 수 있음이 확인되었다. 또한 하위 요소들이 각기 무쾌감성 우울과 관련된다는 점을 밝혀, 추후 무쾌감성 우울 연구의 관점을 다양화하기 위한 기초를 제시할 것으로 기대된다.

둘째, 즐거움 경험의 두 가지 측면에 따라 우울 관련 취약성 요인과 무쾌감성 우울 증상 간의 관계를 통합적으로 살펴보았다는 점에서 의미가 있다. 이 중 무쾌감성 우울의 연구에 있어 거의 다루어지지 않았던 예기적 즐거움 측면을 조명했다는 점에서 특히 의의가 있다고 하겠다. 뿐만 아니라 예기적 즐거움의 완전매개효과를 밝힘으로써, 무쾌감성 우울의 기질적 취약성인 낮은 행동 활성화 체계 수준에 직접 개입하지 않으면서 이를 완화할 수 있는 이론적 근거를 마련하였다.

셋째, 본 연구는 심상이 예기적 즐거움에 영향을 미친다는 것을 경험적으로 확인하고, 처치를 조작함으로써 심상적 처리가 정서와 무쾌감성 증상 개선에 유의한 영향을 미칠 수 있다는 점을 실험적으로 밝혔다. 심상을 유도하는 기법은 심상 재구성 처치(Amtz, 2012), 자애명상(Gilbert & Irons, 2004), 향유하기(Bryant et al., 2005)등을 활용한 치료 이론에서 광범위하게 사용되고 있으나, 심상의 고유한 효과를 검증하고자 한 국내 연구는 찾아보기 어렵다. 본 연구에서는 심상적 처리를 언어적 처리와 비교함으로써 심상 고유의 효과를 타당화하였다는 의의가 있다. 이와 같은 결과는 무쾌감성 우울 대상자에 대한 치료적 개입을 시도할 때 정서나 동기의 활성화 측면에서 언어보다 심상을 활용한 개입이 효과적일 수 있음을 시사한다. 대부분의 심리치료가 언어로 이루어지는 작업임을 고려할 때, 본 연구의 시사점이 의미하는 바가 크다고 볼 수 있다.

본 연구의 한계점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 임상 집단이 아닌 일반 대학생 집단을 대상으로 실시된 연구로 본 연구의 결과를 일반화하는 데 있어 제약이 따를 수 있다. 주요 우울 장애 임상군을 대상으로 진행된 Bredemeier 등(2010)의 연구에서 간이형 MASQ-AD의 비임상군과 임상군을 구분 짓는 최적 절단점은 21점에서 23점으로 나타났다. 연구 II 참여자들의 기저선 상태의 간이형 MASQ-AD 평균 점수는 27.1로 Bredemeier 등 (2010)이 제안한 점수를 상회하였으나 이러한 결과를 임상적 수준의 무쾌감성 우울증에 적용시키는 데에는 여전히 신중을 기해야 한다. 이와 관련된 한계를 보완하기 위해 다양한 연령군이 포함된 임상집단을 대상으로 한 추가적 연구가 필요할 것이다.

둘째, 연구 II의 심상 조건에서 심상의 시점에 대한 구체적인 제약을 두지 않아 이로 인한 개인차가 혼입되었을 가능성이 있다. 1인칭 시점으로 상상한 심상은 실제 현실의 경험과 더 유사한 만큼 더 큰 정서적 효과를 일으키는 것으로 알려져 있다(Bernsten & Rubin, 2006; McIsaac & Eich, 2002, 2004). 반면에 우울한 개인은 긍정적인 자서전적 기억을 3인칭 시점으로 회상하는

경향이 있으며(Lemogne et al., 2006), 긍정적인 장면을 3인칭 시점에서 상상하는 것은 지각된 현재 현실과의 비교를 통해 기분을 오히려 가라앉힐 가능성이 제안된 바 있다(Holmes, Coughtrey, & Connor, 2008). 따라서 추후 연구에서는 심상 조건을 시점에 따라 세분화하여 결론을 정교화할 필요성이 있다.

셋째, 심상적 처리 집단이 언어 집단에 비해 우울 기분에 더 적게 반응할 것이라는 가설이 검증되지 않았다. 연구 II에서 논의된 바와 같이 이는 우울 유도 절차의 바닥효과로 인한 결과일 가능성이 있다. 우울 기분이나 우울 반추 조작에는 연구마다 다양한 방식이 활용되고 있는 만큼, 다른 조작법을 통해 결과를 반복 검증할 필요가 있다. 이때 개인적 경험의 부정적 측면에 초점을 맞추게 하는 반응 과제(예, 글쓰기 과제)가 즐거움 경험 유도 과제와 대등하게 대비될 수 있을 것이다.

마지막으로, 본 연구는 실험실 장면이라는 제한된 상황에서 단 회에 걸친 연습을 통해 진행되었으므로, 본 연구의 결과만으로 심상적 처리가 무쾌감성 우울 수준 감소에 장기적인 효과가 있다고 단정할 수 없다는 한계가 있다. 따라서 후속 연구에서는 보다 장기적이고 반복적인 훈련을 통해 개입효과의 지속성을 확인할 필요가 있다. 또한 경험표집법(Experience Sampling Method) 등의 실생활 측정치를 통해 행동 동기의 변화가 실제 행동으로 이어지는지 뒷받침할 수 있는 연구 설계가 의미가 있을 것이다.

이와 같은 제한점에도 불구하고 본 연구는 두 가지 유형의 즐거움 경험을 제시하고, 무쾌감성 우울에 영향을 미치는 변인으로 심상화 능력을 새롭게 조명하였다는 점에서 의의가 있다. 이는 예기적 즐거움 증진을 통한 무쾌감성 우울 개선에 심상적 처리 유도가 도움이 될 수 있다는 이론적 근거를 제공한다. 끝으로 심상적 처리가 예기적 긍정 정서 및 무쾌감성 우울에 미치는 효과를 실험적으로 검증했다는 것 역시 중요한 임상적 함의를 지닌다고 볼 수 있다.

참 고 문 헌

- 고민경, 김향숙(2013). 정서변화 저항성과 우울: 행동 활성화 및 스트레스 대처방식을 중심으로. **한국심리학회지: 임상**, 32(4), 935-954.
- 권석만(2013). **현대 이상심리학(2판)**. 서울: 학지사.
- 김교현, 김원식(2001). 한국판 행동활성화 및 행동억제 체계 (BAS/BIS) 척도. **한국심리학회지: 건강**, 6(2), 19-37.
- 김주현(1995). **혈액투석환자에게 적용한 지시적 심상요법의 효과**. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 신우승(2006). **우울한 기분에서 취할 수 있는 내부 초점적 반응양식의 구분**. 서울대학교 석사학위 논문.
- 이승원(2010). **사회공포증에 대한 이미지 재구성 훈련의 효과**. 고려대학교 석사학위 논문.
- 이영호, 이기련(1998). 정동성과 스트레스 유형이 우울과 불안의 공통 증상과 특정 증상에 미치는 영향. **한국심리학회지: 임상**, 17(2), 69-86.
- 이현, 김근향(2014). 한국판 기분 및 불안 증상 질문지 (K-MASQ) 의 타당화. **한국심리학회지: 임상**, 33(2), 395-411.
- 이현희, 김은정, & 이민규. (2003). 한국판 정적 정서 및 부정적 정서 척도 (Positive Affect and Negative Affect Schedule; PANAS)의 타당화 연구. **한국심리학회지: 임상**, 22(4), 935-946.
- 장지흠(2004). **정신분열병 환자의 신체적 무쾌감증과 신경심리적 특성**. 연세대학교 석사학위 논문.
- 전검구, 최상진, 양병창(2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. **한국심리학회지: 건강**, 6(1), 59-76.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: APA.

- Arntz, A. (2012). Imagery rescripting as a therapeutic technique: review of clinical trials, basic studies, and research agenda. *Journal of Experimental Psychopathology*, 3(2), 189–208.
- Baddeley, A. D., & Andrade, J. (2000). Working memory and the vividness of imagery. *Journal of Experimental Psychology-General*, 129, 126–145.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects* (Vol. 32). University of Pennsylvania Press.
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. New York: Guilford Press.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy for Depression*. New York: Guilford Press.
- Beevers, C. G., & Meyer, B. (2002). Lack of positive experiences and positive expectancies mediate the relationship between BAS responsiveness and depression. *Cognition & Emotion*, 16(4), 549–564.
- Berenbaum, H., & Oltmanns, T. E. (1992). Emotional experience and expression in schizophrenia and depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 101(1), 37–44.
- Berntsen, D., & Rubin, D. (2006). Emotion and vantage point in autobiographical. *Cognition & Emotion*, 20, 1193–1215.
- Berridge, K. C., & Robinson, T. E. (2003). Parsing reward. *Trends in Neuroscience*, 26, 507–513.

- Birnbaum, H. G., Kessler, R. C., Kelley, D., Ben-Hamadi, R., Joish, V. N., & Greenberg, P. E. (2010). Employer burden of mild, moderate, and severe major depressive disorder: Mental health services utilization and costs, and work performance. *Depression and Anxiety, 27*, 78–89.
- Blackwell, S. E., Rius-Ottenheim, N., Schulte-van Maaren, Y. W., Carlier, I. V., Middelkoop, V. D., Zitman, F. G., Spinhoven, P., Holmes, E. A., Giltay, E. J. (2013). Optimism and mental imagery: A possible cognitive marker to promote well-being? *Psychiatry Research, 206*(1), 56–61.
- Bylsma, L. M., Morris, B. H., & Rottenberg, J. (2008). A meta-analysis of emotional reactivity in major depressive disorder. *Clinical Psychology Review, 28*(4), 676–691.
- Bredemeier, K., Spielberg, J. M., Siltan, R. L., Berenbaum, H., Heller, W., & Miller, G. A. (2010). Screening for depressive disorders using the Mood and Anxiety Symptoms Questionnaire Anhedonic Depression Scale: a receiver-operating characteristic analysis. *Psychological Assessment, 22*(3), 702.
- Brewer, W. F. (1996). What is recollective memory? In D. C. Rubin (Ed.), *Remembering Our Past. Studies in Autobiographical Memory* (pp. 19–66). Cambridge: Cambridge University Press.
- Brown, T. A. (2007). Temporal course and structural relationships among dimensions of temperament and DSM-IV anxiety and mood disorder constructs. *Journal of Abnormal Psychology, 116*(2), 313.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822–848.

- Bryant, F. B., Smart, C. M., & King, S. P. (2005). Using the past to enhance the present: Boosting happiness through positive reminiscence. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 227–260.
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A New Model of Positive Experience*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Buckner, J. D., Joiner, T. E., Pettit, J. W., Lewinsohn, P. M., & Schmidt, N. B. (2008). Implications of the DSM's emphasis on sadness and anhedonia in major depressive disorder. *Psychiatry Research*, 159(1), 25–30.
- Carroll, J. S. (1978). The effect of imagining an event on expectations for the event: An interpretation in terms of the availability heuristic. *Journal of Experimental Social Psychology*, 14(1), 88–96.
- Carver, C. S., & White, T. L. (1994). Behavioral inhibition, behavioral activation, and affective responses to impending reward and punishment: the BIS/BAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(2), 319–333.
- Chan, R. C., Shi, Y., Lai, M., Wang, Y., Wang, Y., & Kring, A. M. (2012). The temporal experience of pleasure scale (TEPS): exploration and confirmation of factor structure in a healthy Chinese sample. *PLoS One*, 7(4), e35352.
- Chapman, L. J, Chapman, J. P., & Raulin, M. L. (1976). Scales for Physical and Social Anhedonia. *Journal of Abnormal Psychology*, 85, 374–382.
- Chentsova–Dutton, Y., & Hanley, K. (2010). The effects of anhedonia and depression on hedonic responses. *Psychiatry Research*, 179(2), 176–180.

- Chorpita, B. F., & Daleiden, E. L. (2002). Tripartite dimensions of emotion in a child clinical sample: Measurement strategies and implications for clinical utility. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 70*(5), 1150.
- Clark, L. A., & Watson, D. (1991). Tripartite model of anxiety and depression: psychometric evidence and taxonomic implications. *Journal of Abnormal Psychology, 100*(3), 316.
- Coan, J. A., & Allen, J. J. (2007). *Handbook of emotion elicitation and assessment*. Oxford university press.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion, 9*(3), 361–368.
- Conway, M. A. (2001). Sensory–perceptual episodic memory and its context: Autobiographical memory. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London Series B–Biological Sciences, 356*(1413), 1375–1384.
- Conway, M. A., Meares, K., & Standart, S. (2004). Images and goals. *Memory, 12*(4), 525–531.
- Cooper, C. (2002). *Individual Differences* (2nd ed.). London:Arnold.
- Cuijpers, P., van Straten, A., & Warmerdam, L. (2007). Behavioral activation treatments of depression: A meta–analysis. *Clinical Psychology Review, 27*(3), 318–326.
- D'Argembeau, A., Renaud, O., & Van Der Linden, M. (2011). Frequency, characteristics and functions of future–oriented thoughts in daily life. *Applied Cognitive Psychology, 25*(1), 96–103.
- D'Argembeau, A., & Van der Linden, M. (2006). Individual differences in the phenomenology of mental time travel: The effect of vivid visual

- imagery and emotion regulation strategies. *Consciousness and Cognition*, 15(2), 342–350.
- Dickson, J. M., & MacLeod, A. K. (2004). Approach and avoidance goals and plans: Their relationship to anxiety and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28(3), 415–432.
- Dunlop, B. W., & Nemeroff, C. B. (2007). The role of dopamine in the pathophysiology of depression. *Archives of general psychiatry*, 64(3), 327–337.
- Dunn, B. D. (2012). Helping depressed clients reconnect to positive emotion experience: current insights and future directions. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 19(4), 326–340.
- Dunn, B. D., Dalgleish, T., Lawrence, A. D., Cusack, R., & Ogilvie, A. D. (2004). Categorical and dimensional reports of experienced affect to emotion-inducing pictures in depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 113(4), 654–660.
- Favrod, J., Ernst, F., Giuliani, F., & Bonsack, C. (2009). Validation of the Temporal Experience of Pleasure Scale (TEPS) in a French-speaking environment. *L'Encéphale*, 35(3), 241–248.
- Favrod, J., Rexhaj, S., Nguyen, A., Cungi C., & Bonsack, C. (2014). Projecting oneself into the future, an intervention for improving pleasure in patients with anhedonia. In Ritsner, M. S (ed.). *Anhedonia: A Comprehensive Handbook Volume I: Conceptual Issues And Neurobiological Advances*(pp. 95–104). Berlin: Springer Science+ Business Media Dordrecht.
- Fawcett, J., Clark, D. C., Scheftner, W. A., & Hedeker, D. (1983). Differences between anhedonic and normally hedonic depressive states. *The American Journal of Psychiatry*, 140(8), 1027–1030.

- Fresco, D. M., Frankel, A. N., Mennin, D. S., Turk, C. L., & Heimberg, R. G. (2002). Distinct and overlapping features of rumination and worry: The relationship of cognitive production to negative affective states. *Cognitive Therapy and Research*, 26(2), 179–188.
- Ganis, G., Thompson, W. L., & Kosslyn, S. M. (2004). Brain areas underlying visual mental imagery and visual perception: An fMRI study. *Cognitive Brain Research*, 20(2), 226–241.
- Gard, D. E., Gard, M. G., Kring, A. M., & John, O. P. (2006). Anticipatory and consummatory components of the experience of pleasure: a scale development study. *Journal of Research in Personality*, 40(6), 1086–1102.
- Geschwind, N., Nicolson, N. A., Peeters, F., van Os, J., Barge-Schaapveld, D., & Wichers, M. (2011). Early improvement in positive rather than negative emotion predicts remission from depression after pharmacotherapy. *European Neuropsychopharmacology*, 21(3), 241–247.
- Gilbert, P., & Irons, C. (2004). A pilot exploration of the use of compassionate images in a group of self-critical people. *Memory*, 12(4), 507–516.
- Gray, J. A. (1987). *The Psychology of Fear and Stress* (2nd ed.). Cambridge: Cambridge University Press.
- Gray, J. A. (1994). Three fundamental emotion systems. *The nature of emotion: Fundamental questions*, 14, 243–247.
- Gregory, W. L., Cialdini, R. B., & Carpenter, K. M. (1982). Self-relevant scenarios as mediators of likelihood estimates and compliance: Does imagining make it so? *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(1), 89–99.

- Gross, J. J., & John, O. P. (1995). Facets of emotional expressivity: Three self-report factors and their correlates. *Personality and Individual Differences, 19*(4), 555–568.
- Hamilton, M. (1986). The Hamilton rating scale for depression. In *Assessment of depression* (pp. 143–152). Springer Berlin Heidelberg.
- Ho, P. M., Cooper, A. J., Hall, P. J., & Smillie, L. D. (2015). Factor structure and construct validity of the temporal experience of pleasure scales. *Journal of Personality Assessment, 97*(2), 200–208.
- Holmes, E. A., Coughtrey, A. E., & Connor, A. (2008). Looking at or through rose-tinted glasses? Imagery perspective and positive mood. *Emotion, 8*(6), 875–879.
- Holmes, E. A., Lang, T. J., Moulds, M. L., & Steele, A. M. (2008). Prospective and positive mental imagery deficits in dysphoria. *Behaviour Research and Therapy, 46*(8), 976–981.
- Holmes, E. A., Lang, T. J., & Shah, D. M. (2009). Developing interpretation bias modification as a 'cognitive vaccine' for depressed mood: Imagining positive events makes you feel better than thinking about them verbally. *Journal of Abnormal Psychology, 118*(1), 76–88.
- Holmes, E. A., & Mathews, A. (2010). Mental imagery in emotion and emotional disorders. *Clinical Psychology Review, 30*(3), 349–362.
- Holmes, E. A., Mathews, A., Dalgleish, T., & Mackintosh, B. (2006). Positive Interpretation Training: Effects of Mental Imagery Versus Verbal Training on Positive Mood. *Behavior Therapy, 37*(3), 237–247.

- Hopko, D. R., Armento, M. E., Cantu, M. S., Chambers, L. L., & Lejuez, C. W. (2003). The use of daily diaries to assess the relations among mood state, overt behavior, and reward value of activities. *Behaviour Research and Therapy*, 41(10), 1137–1148.
- Hopko, D. R., & Mullane, C. M. (2008). Exploring the relation of depression and overt behavior with daily diaries. *Behaviour Research and Therapy*, 46(9), 1085–1089.
- Hundt, N. E., Nelson–Gray, R. O., Kimbrel, N. A., Mitchell, J. T., & Kwapil, T. R. (2007). The interaction of reinforcement sensitivity and life events in the prediction of anhedonic depression and mixed anxiety–depression symptoms. *Personality and Individual Differences*, 43(5), 1001–1012.
- Johnson, S. L., Turner, R. J., & Iwata, N. (2003). BIS/BAS levels and psychiatric disorder: An epidemiological study. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 25(1), 25–36.
- Jones, S., & Day, C. (2008). Selfappraisal and behavioral activation in the prediction of hypomanic personality and depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 45(7), 643–648.
- Joormann, J. (2010). Cognitive inhibition and emotion regulation in depression. *Current Directions in Psychological Science*, 19, 161–166.
- Joormann, J., & Siemer, M. (2004). Memory accessibility, mood regulation, and dysphoria: Difficulties in repairing sad mood with happy memories? *Journal of Abnormal Psychology*, 113(2), 179–188.
- Joormann, J., Siemer, M., & Gotlib, I. H. (2007). Mood regulation in depression: Differential effects of distraction and recall of happy

- memories on sad mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 116(3), 484–490.
- Jorm, A. F., Christensen, H., Henderson, A. S., Jacomb, P. A., Korten, A. E., & Rodgers, B. (1999). Using the BIS/BAS scales to measure behavioral inhibition and behavioral activation: Factor structure, validity and norms in a large community sample. *Personality and Individual Differences*, 26(1), 49–58.
- Kaiser, H. F. (1961). A note on Guttman's lower bound for the number of common factors. *Multivariate Behavioral Research*, 1, 249–276.
- Kaiser, H. F. (1974). An index of factorial simplicity. *Psychometrika*, 39(1), 31–36.
- Kanter, J. W., Manos, R. C., Bowe, W. M., Baruch, D. E., Busch, A. M., & Rusch, L. C. (2010). What is behavioral activation?: A review of the empirical literature. *Clinical Psychology Review*, 30(6), 608–620. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2010.04.001>
- Kasch, K. L., Rottenberg, J., Arnow, B. A., & Gotlib, I. H. (2002). Behavioral activation and inhibition systems and the severity and course of depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 111(4), 589–597.
- Keogh, E., & Reidy, J. (2000). Exploring the factor structure of the Mood and Anxiety Symptom Questionnaire (MASQ). *Journal of Personality Assessment*, 74(1), 106–125.
- Kessler, R. C., & Wang, P. S. (2009). The epidemiology of depression. In I. H. Gotlib & C. L. Hammen (Eds.), *Handbook of depression* (2nd ed., pp. 5–22). New York: Guilford Press.
- Kimbrel, N. A., Nelson–Gray, R. O., & Mitchell, J. T. (2007). Reinforcement sensitivity and maternal style as predictors of

- psychopathology. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 1139–1149.
- Kittler, J. E., Menard, W., & Phillips, K. A. (2007). Weight concerns in individuals with body dysmorphic disorder. *Eating Behaviors*, 8(1), 115–120.
- Klein, D., (1987). Depression and anhedonia. In: Clark, D.C., Fawcett, J. (Eds.), *Anhedonia and Affect Deficit States*. PMA Publishing, New York, pp. 1–14.
- Knutson, B., Bhanji, J. P., Cooney, R. E., Atlas, L. Y., & Gotlib, I. H. (2008). Neural responses to monetary incentives in major depression. *Biological psychiatry*, 63(7), 686–692.
- Kosslyn, S. M., Ganis, G., & Thompson, W. L. (2001). Neural foundations of imagery. *Nature Reviews: Neuroscience*, 2(9), 635–642. *Nature Reviews: Neuroscience*, 2(9), 635–642.
- Kraemer, C., H., Kiernan, M., Essex, M., & Kupfer, D. J. (2008). How and why criteria defining moderators and mediators differ between the Baron & Kenny and MacArthur approaches. *Health Psychology*, 27(2S), S101–S108.
- Lang, P. J. (1979). A bio-informational theory of emotional imagery. *Psychophysiology*, 16(6), 495–512.
- Lemke, M. R., Puhl, P., Koethe, N., & Winkler, T. (1999). Psychomotor retardation and anhedonia in depression. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 99(4), 252–256.
- Lemogne, C., Piolino, P., Friszer, S., Astrid, C., Nathalie, G. B., Roland, J., et al. (2006). Episodic autobiographical memory in depression: specificity, autonoetic consciousness and self-perspective. *Consciousness and Cognition*, 15(2), 258–268.

- Lewinsohn, P. M., Biglan, A., & Zeiss, A. M. (1976). Behavioral treatment for depression. In P. O. Davidson (Ed.), *Behavioral management of anxiety, depression and pain* (pp. 91–146). New York: Brunner/Mazel.
- Libby, L. K., Shaeffer, E. M., Eibach, R. P., & Slemmer, J. A. (2007). Picture yourself at the polls visual perspective in mental imagery affects self-perception and behavior. *Psychological Science, 18*(3), 199–203.
- MacLeod, A., & Byrne, A. (1996). Anxiety, depression, and the anticipation of future positive and negative experiences. *Journal of Abnormal Psychology, 105*(2), 286–289.
- MacLeod, A.K., Byrne, A., & Valentine, J.D. (1996). Affect, emotional disorder, and future directed thinking. *Cognition & Emotion, 10*(1), 69–86.
- MacLeod, A. K., & Conway, C. (2005). Well-being and the anticipation of future positive experiences: The role of income, social networks, and planning ability. *Cognition and Emotion, 19*, 357–373.
- MacLeod, A. K., Rose, G. S., & Williams, J. M. G. (1993). Components of hopelessness about the future in parasuicide. *Cognitive Therapy and Research, 17*(5), 441–455.
- MacLeod, A.K., & Salaminiou, E. (2001). Reduced positive future thinking in depression: Cognitive and affective factors. *Cognition & Emotion, 15*(1), 99–107.
- Marshall, G. N., Sherbourne, C. D., Meredith, L. S., Camp, P., & Hays, R. D. (2003). The tripartite model of anxiety and depression: symptom structure in depressive and hypertensive patient groups. *Journal of Personality Assessment, 80*(2), 139–153.

- Martell, C. R., Addis, M. E., & Jacobson, N. S. (2001). *Depression in context: Strategies for guided action*. New York: Norton.
- McCabe, C., Cowen, P. J., & Harmer, C. J. (2009). Neural representation of reward in recovered depressed patients. *Psychopharmacology*, 205(4), 667–677.
- McFarland, B. R., & Klein, D. N. (2009). Emotional reactivity in depression: diminished responsiveness to anticipated reward but not to anticipated punishment or to nonreward or avoidance. *Depression and Anxiety*, 26(2), 117–122.
- McFarland, B. R., Shankman, S. A., Tenke, C. E., Bruder, G. E., & Klein, D. N. (2006). Behavioral activation system deficits predict the six-month course of depression. *Journal of Affective Disorders*, 91(2), 229–234.
- McIsaac, H. K., & Eich, E. (2002). Vantage point in episodic memory. *Psychonomic Bulletin & Review*, 9(1), 146–150.
- McIsaac, H. K., & Eich, E. (2004). Vantage point in traumatic memory. *Psychological Science*, 15(4), 248–253.
- McLaughlin, K. A., Borkovec, T. D., & Sibrava, N. J. (2007). The effects of worry and rumination on affect states and cognitive activity. *Behavior Therapy*, 38(1), 23–38.
- McLean, P. D. (1976). Decision-making in the behavioral management of depression. In P. O. Davidson (Ed.), *Behavioral management of anxiety, depression and pain* (pp. 54–90). New York: Brunner/Mazel.
- Miller, G. A., Levin, D. N., Kozak, M. J., Cook III, E. W., McLean Jr, A., & Lang, P. J. (1987). Individual differences in imagery and the psychophysiology of emotion. *Cognition and Emotion*, 1(4), 367–

- Mineka, S., Rafaeli, E., Yovel, I. (2002). Cognitive biases in emotional disorders: Information processing and social-cognitive perspectives. In: Davidson, R.J., editor. *Handbook of Affective Sciences*. (pp.976–1009) Cary, NC: Oxford University Press.
- Morina, N., Deeprose, C., Pusowski, C., Schmid, M., & Holmes, E. A. (2011). Prospective mental imagery in patients with major depressive disorder or anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(8), 1032–1037.
- Morris, B. H., Bylsma, L. M., & Rottenberg, J. (2009). Does emotion predict the course of major depressive disorder? A review of prospective studies. *British Journal of Clinical Psychology*, 48(3), 255–273.
- Muris, P., Meesters, C., de Kanter, E., & Timmerman, P. E. (2005). Behavioural inhibition and behavioural activation system scales for children: relationships with Eysenck's personality traits and psychopathological symptoms. *Personality and Individual Differences*, 38(4), 831–841.
- Nelis, S., Vanbrabant, K., Holmes, E. A., & Raes, F. (2012). Greater positive affect change after mental imagery than verbal thinking in a student sample. *Journal of Experimental Psychopathology*, 3(2), 178–188.
- Nutt, D., Demyttenaere, K., Janka, Z., Aarre, T., Bourin, M., Canonico, P. L., ... & Stahl, S. (2007). The other face of depression, reduced positive affect: the role of catecholamines in causation and cure. *Journal of Psychopharmacology*, 21(5), 461–471.
- Padesky, C. A. (1994). Schema change processes in cognitive therapy.

Clinical Psychology & Psychotherapy, 1(5), 267–278.

- Peeters, F., Berkhof, J., Rottenberg, J., & Nicolson, N. A. (2010). Ambulatory emotional reactivity to negative daily life events predicts remission from major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 48(8), 754–760.
- Pelizza, L., & Ferrari, A. (2009). Anhedonia in schizophrenia and major depression: state or trait? *Annals of General Psychiatry*, 8, 22.
- Pham, L. B., & Taylor, S. E. (1999). From thought to action: Effects of process-versus outcome-based mental simulations on performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(2), 250–260.
- Pinto-Meza, A., Caseras, X., Soler, J., Puigdemont, D., Perez, V., & Torrubia, R. (2006). Behavioral inhibition and behavioral activation systems in current and recovered major depression participants. *Personality and Individual Differences*, 40, 215–226.
- Pizzagalli, D. A., Holmes, A. J., Dillon, D. G., Goetz, E. L., Birk, J. L., Ryan Bogdan, A. M., ... & Fava, M. (2009). Reduced caudate and nucleus accumbens response to rewards in unmedicated individuals with major depressive disorder. *The American Journal of Psychiatry*, 166(6), 702–710.
- Price, J., Cole, V., & Goodwin, G. M. (2009). Emotional side-effects of selective serotonin reuptake inhibitors: qualitative study. *The British Journal of Psychiatry*, 195(3), 211–217.
- Quoidbach, J., Wood, A., & Hansenne, M. (2009). Back to the future: The effect of daily practice of mental time travel into the future on happiness and anxiety. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 349–355.

- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale a self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385–401.
- Rehm, L. P. (1977). A self-control model of depression. *Behavior Therapy*, 8(5), 787–804.
- Robinson, O., Grillon, C., & Sahakian, B. (2012). The mood induction task: A standardized, computerized laboratory procedure for altering mood state in humans. *Protocol Exchange*, 1–17.
- Rottenberg, J., Kasch, K. L., Gross, J. J., & Gotlib, I. H. (2002). Sadness and amusement reactivity differentially predict concurrent and prospective functioning in major depressive disorder. *Emotion*, 2(2), 135.
- Rozin, P. (1999). Preadaptation and the puzzles and properties of pleasure. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwartz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 109–133). New York: Russell Sage Foundation.
- Schacter, D. L., Addis, D. R., & Buckner, R. L. (2007). Remembering the past to imagine the future: the prospective brain. *Nature Reviews Neuroscience*, 8(9), 657–661.
- Schrader, G. D. (1997). Does anhedonia correlate with depression severity in chronic depression?. *Comprehensive psychiatry*, 38(5), 260–263.
- Segal, S., & Fusella, V. (1969). Effects of imaging on signal-to-noise ratio, with varying signal conditions. *British Journal of Psychology*, 60(4), 459–464.
- Seidlitz, L., & Diener, E. (1998). Sex differences in the recall of affective experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1),

262–271.

- Shankman, S. A., Katz, A. C., DeLizza, A. A., Sarapas, C., Gorka, S. M., & Campbell, M. L. (2014). The different facets of anhedonia and their associations with different psychopathologies. In Ritsner, M. S (ed.). *Anhedonia: A Comprehensive Handbook Volume I: Conceptual Issues And Neurobiological Advances*(pp. 3–22). Berlin: Springer Science+ Business Media Dordrecht.
- Shankman, S. A., Nelson, B. D., Harrow, M., & Faull, R. (2010). Does physical anhedonia play a role in depression? A 20-year longitudinal study. *Journal of Affective Disorders*, 120(1), 170–176.
- Sheehan, P.W. (1967). A shortened form of Betts' Questionnaire upon Mental Imagery. *Journal of Clinical Psychology*, 23, 386–389.
- Sherdell, L., Waugh, C. E., & Gotlib, I. H. (2012). Anticipatory pleasure predicts motivation for reward in major depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 121(1), 51–60.
- Sloan, D. M., Strauss, M. E., Quirk, S. W., & Sajatovic, M. (1997). Subjective and expressive emotional responses in depression. *Journal of Affective Disorders*, 46(2), 135–141.
- Sloan, D. M., Strauss, M. E., & Wisner, K. L. (2001). Diminished response to pleasant stimuli by depressed women. *Journal of Abnormal Psychology*, 110(3), 488.
- Snaith, R. P., Hamilton, M., Morley, S., Humayan, A., Hargreaves, D., & Trigwell, P. (1995). A scale for the assessment of hedonic tone the Snaith–Hamilton Pleasure Scale. *The British Journal of Psychiatry*, 167(1), 99–103.
- Spijker, J., Bijl, R. V., De Graaf, R., & Nolen, W. A. (2001). Determinants

- of poor 1-year outcome of DSM-III-R major depression in the general population: results of the Netherlands Mental Health Survey and Incidence Study (NEMESIS). *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 103(2), 122–130.
- Stöber, J., & Borkovec, T. D. (2002). Reduced concreteness of worry in generalized anxiety disorder: Findings from a therapy study. *Cognitive Therapy and Research*, 26(1), 89–96.
- Strunk, D.R., & Adler, A.D. (2009). Cognitive biases in three prediction tasks: A test of the cognitive model of depression. *Behaviour Research and Therapy*, 47(1), 34–40.
- Strunk, D. R., Lopez, H., & DeRubeis, R. J. (2006). Depressive symptoms are associated with unrealistic negative predictions of future life events. *Behaviour Research and Therapy*, 44(6), 861–882.
- Suddendorf, T., & Corballis, M. C. (1997). Mental time travel and the evolution of the human mind. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 123(2), 133–167.
- Suddendorf, T., & Corballis, M. C. (2007). The evolution of foresight: What is mental time travel, and is it unique to humans? *Behavioral and Brain Sciences*, 30(3), 299–313.
- Thompson, R. J., Berenbaum, H., & Bredemeier, K. (2011). Cross-sectional and longitudinal relations between affective instability and depression. *Journal of Affective Disorders*, 130(1), 53–59.
- Treadway, M. T., & Zald, D. H. (2011). Reconsidering anhedonia in depression: lessons from translational neuroscience. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35(3), 537–555.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional

- experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333.
- Velten, E. (1968). A laboratory task for induction of mood states. *Behaviour research and therapy*, 6(4), 473–482.
- Watson, D., & Clark, A. L. (1991). *The Mood and Anxiety Symptom Questionnaire (MASQ)*. Unpublished manuscript, University of Iowa, Iowa City.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063.
- Watson, D., Clark, L. A., Weber, K., Assenheimer, J. S., Strauss, M. E., & McCormick, R. A. (1995). Testing a tripartite model: II. Exploring the symptom structure of anxiety and depression in student, adult, and patient samples. *Journal of Abnormal Psychology*, 104(1), 15–25.
- Watson, D., Gamez, W., & Simms, L. J. (2005). Basic dimensions of temperament and their relation to anxiety and depression: A symptom-based perspective. *Journal of Research in Personality*, 39(1), 46–66.
- Watson, D., Weber, K., Assenheimer, J. S., Clark, L. A., Strauss, M. E., & McCormick, R. A. (1995). Testing a tripartite model: I. Evaluating the convergent and discriminant validity of anxiety and depression symptom scales. *Journal of Abnormal Psychology*, 104(1), 3–14.
- Wichers, M. C., Barge–Schaapveld, D. Q. C. M., Nicolson, N. A., Peeters, F., De Vries, M., Mengelers, R., & Van Os, J. (2009). Reduced stress-sensitivity or increased reward experience: the

- psychological mechanism of response to antidepressant medication. *Neuropsychopharmacology*, 34(4), 923–931.
- Wichers, M. C., Myin-Germeys, I., Jacobs, N., Peeters, F., Kenis, G., Derom, C., . . . van Os, J. (2007). Evidence that moment-to-moment variation in positive emotions buffer genetic risk for depression: a momentary assessment twin study. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 115(6), 451–457.
- Williams, J. M. G., Barnhofer, T., Crane, C., & Beck, A. (2005). Problem solving deteriorates following mood challenge in formerly depressed patients with a history of suicidal ideation. *Journal of Abnormal Psychology*, 114(3), 421.
- Wilson, K. G., & DuFrene, T. (2009). *Mindfulness for two: An acceptance and commitment therapy approach to mindfulness in psychotherapy*. New Harbinger Publications. (박경, 이선영 역. 《수용전념치료에서 내담자와 치료자를 위한 마음챙김》. 서울: 학지사, 2013)
- Wolters, C. A. (2003). Regulation of motivation: Evaluating an underemphasized aspect of self-regulated learning. *Educational psychologist*, 38(4), 189–205.
- Zeiss, A. M., Lewinsohn, P. M., & Muñoz, R. F. (1979). Nonspecific improvement effects in depression using interpersonal skills training, pleasant activity schedules, or cognitive training. *Journal of consulting and clinical psychology*, 47(3), 427.
- Zvolensky, M. J., Solomon, S. E., McLeish, A. C., Cassidy, D., Bernstein, A., Bowman, C. J., & Yartz, A. R. (2006). Incremental validity of mindfulness-based attention in relation to the concurrent prediction of anxiety and depressive symptomatology and perceptions of health. *Cognitive Behaviour Therapy*, 35(3), 148–158.

부 록

- 부록 1. 시간적 즐거움 경험 척도(TEPS)
- 부록 2. 한국판 행동활성화 및 행동억제 체계 척도(BAS/BIS)
- 부록 3. 심상 능력 척도(QMI)
- 부록 4. 마음챙김 주의자각 척도(MAAS)
- 부록 5. 무쾌감성 우울 척도(MASQ-AD)
- 부록 6. 신체적 무쾌감증 척도(PAS)
- 부록 7. 한국판 역학연구센터 우울 척도(CES-D)
- 부록 8. 간이형 무쾌감성 우울 척도(Mini-MASQ-AD)
- 부록 9. 행동 동기 평정 질문지
- 부록 10. 한국판 긍정 정서 및 부정 정서 척도(PANAS)
- 부록 11. 활동 계획 세우기 과제
- 부록 12. 심상 및 내적 언어 조건 처치 연습
- 부록 13. 심상 처리 조건 처치 안내
- 부록 14. 내적 언어 처리 조건 처치 안내
- 부록 15. 우울 기분 유도 처치 문장
- 부록 16. 조작 검증 질문지
- 부록 17. 사후 질문지
- 부록 18. 디브리핑문

부록 1. 시간적 즐거움 경험 척도(TEPS)

◆ 아래 문장들을 주의 깊게 읽고, 각 문장이 일반적으로 자신에 얼마나 부합하는지를 표시해 주십시오. 문항에 기술된 내용을 전혀 경험해보지 않은 경우라면, 그와 가장 유사한 경험을 생각해 보고 응답해주시기 바랍니다. 응답의 일관성은 개의치 마시고, 한 문항도 빠짐 없이 모든 문항에 체크해주십시오.

| | 매우 일치 하지 않음 | 대체로 일치 하지 않음 | 약간 일치 하지 않음 | 약간 일치함 | 대체로 일치함 | 매우 일치함 |
|--|----------------|-----------------|----------------|--------|------------|--------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. 제일 좋아하는 배우가 출연하는 새 영화 소식을 들었을 때, 그것을 빨리 보고 싶어 건딜 수가 없다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. 밖을 거니는 동안, 신선한 공기를 깊이 들이 마시는 것을 좋아한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. 신선한 풀 내음은 나를 즐겁게 한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. 나는 삶에서 많은 것들을 기대하며 산다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. 사람들이 머리를 쓰다듬어줄 때 기분이 좋다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. 즐거운 일을 기대하는 것은 그 자체로도 즐겁다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. 추운 아침에 마시는 뜨거운 커피나 차 한잔은 내게 큰 만족감을 준다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. 초콜릿 쿠키와 같이 맛있는 것이 떠오르면, 그것을 빨리 먹어보고 싶어진다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9. 새하얀 눈이 내리는 풍경의 아름다움을 음미한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. 휴일 전날 밤이면 너무 설레어 잠을 이루기 어렵다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11. 놀이공원에 가는 길에, 놀이기구가 빨리 타고 싶어 건디기 어렵다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12. 기분 좋게 하품했을 때의 느낌을 정말 좋아한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13. 레스토랑에서 외식하는 것과 같은 일들을 별로 기대하지 않는다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14. 따듯한 침대에 누워 있을 때 들려오는 창문 밖 빗소리가 좋다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15. 제일 좋아하는 음식을 먹는 상상을 하면, 그게 얼마나 맛있는지 그 맛을 거의 느낄 수 있을 정도이다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 16. 식사 메뉴를 주문하면서, 그것이 얼마나 맛있을지 상상하며 기대한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17. 벽난로 속의 장작이 타닥거리며 타 들어가는 소리에 마음이 느긋해진다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18. 신나는 일이 점점 가까워오면, 그것을 매우 기대하게 된다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

부록 2. 한국판 행동활성화 및 행동억제 체계 척도(BAS/BIS)

◆ 다음의 문항들은 여러분이 일상생활에서 경험하는 느낌이나 생각을 나타내는 문항들입니다. 자세히 읽고 자신에게 얼마나 해당되는지를 솔직하게 답변해주시면 됩니다. 해당되는 항목에 표시해 주십시오.

| 전혀 아니다 | | 아니다 | | 그렇다 | | 매우 그렇다 | |
|-------------|--|-------------|--|-------------|--|--------|--|
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | |

| | | 전혀 아니다 | 아니다 | 그렇다 | 매우 그렇다 |
|-----|---|-----------|-----|-----|-----------|
| 1. | 내가 원하는 어떤 것을 얻게 되면, 나는 흔히 흥분하고 기운이 넘친다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | 내가 무엇인가를 잘해 냈을 때, 나는 그 상태를 계속 유지하고 싶어한다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | 내게 좋은 일이 일어난다면, 나는 보통 그 일로 인해 크게 영향을 받은 한다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | 나는 경기(게임)에서 이기면 보통 매우 흥분한다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | 내가 좋아하는 어떤 것을 볼 기회를 갖게 되면, 나는 곧바로 흥분한다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | 나쁜 일이 일어날지도 모르겠다는 생각이 들면, 나는 보통 크게 흥분하게 된다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | 나는 실수할 까봐 걱정을 많이 한다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | 비판을 듣거나 꾸중을 듣게 되면 나는 마음이 많이 상한다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | 누군가가 나에게 화를 내고 있다는 것을 알게 되면, 나는 많이 근심하거나 마음 심란해 한다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | 나에게 어떤 나쁜 일이 일어날 것 같은 상황에서도, 나는 좀처럼 예민해지거나 걱정하지 않는 편이다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. | 나는 어떤 일을 제대로 하지 못했다는 생각이 들면, 걱정을 많이 한다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | 나는 친구들에 비해서 별로 걱정을 하지 않는 편이다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. | 내가 원하는 것을 얻을 수 있는 기회를 포착하면, 나는 즉시 움직이는 편이다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. | 내가 무언가를 원하게 되면, 나는 흔히 그것을 얻기 위해 전력을 다하곤 한다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. | 나는 흔히 원하는 것을 얻기 위해 나의 방식에 전력을 다한다. | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|
| 16. | 내가 무엇인가를 추구하려 할 때, 나는 흔히 ‘아무 것도 나를 방해할 순 없어’ 라는 식으로 접근한다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. | 나는 재미있다는 이유 하나만으로 이런저런 일들을 종종 할 것이다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. | 나는 흥분과 새로움을 매우 좋아한다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. | 새로운 일이 재미있을 것으로 생각되면, 나는 언제나 그것을 시도해본다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. | 나는 보통 ‘기분파’ 라는 말을 자주 듣는 편이다. | 1 | 2 | 3 | 4 |

부록 3. 심상 능력 척도(QMI)

◆ 다음은 심상의 생생함 정도를 측정하기 위한 질문들입니다. 각 문항별로 마음 속에 특정한 심상을 상상해보라는 지시가 주어질 것입니다. 그때마다 **잠시 눈을 감고** 마음 속에 해당 장면을 떠올려본 후 그 **생생함의 정도**를 가장 잘 나타내는 번호에 표시해주세요. 한 문항에 답하면서 앞이나 뒤의 다른 문항을 생각해서는 안됩니다. 각 문항을 **꼭 따로 따로 상상한 후** 응답해주시길 바랍니다.

- 1 = 그것에 대해 알고 있을 뿐 전혀 상상이 안 된다
 2 = 아주 모호하고 흐릿해서 구별하기 힘들다
 3 = 모호하고 흐릿하다
 4 = 뚜렷하거나 생생하지는 않지만 알 수 있을 정도이다.
 5 = 보통 정도로 뚜렷하게 상상된다.
 6 = 비교적 실제로 경험한 것과 같이 상상이 잘 된다.
 7 = 실제로 경험한 것과 같이 아주 뚜렷하게 상상이 된다.

A. 눈을 감은 뒤 자신이 **자주 보는 친구나 가족**을 마음 속에 그려보십시오. 다음 문항에서 제시하는 내용이 마음 속의 눈에 어느 정도로 **생생하게 보이는지**를 생각해보고 해당하는 번호에 표시해주시십시오. 5번의 경우는 해당 장면을 마음 속에 그려보고 답해 주십시오.

| 심 상 내 용 | | 심 상 정 도 | | | | | | | |
|---------|---------------------|---------|---|---|---|---|---|---|--|
| 1. | 얼굴, 머리, 어깨 및 신체의 윤곽 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 2. | 신체의 자세나 모습 및 몸가짐 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 3. | 걸을 때의 세밀한 몸짓 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 4. | 눈에 익은 옷차림의 갖가지 색깔 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 5. | 수평선 아래로 지는 태양 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |

B. 눈을 감은 뒤 다음 문항들에 제시된 **소리**가 마음 속의 귀에 어느 정도로 **생생하게 들려오는 지**를 생각해보고 해당하는 번호에 표시해주시십시오.

| 심 상 내 용 | | 심 상 정 도 | | | | | | | |
|---------|--------------|---------|---|---|---|---|---|---|--|
| 1. | 기차의 기적소리 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 2. | 자동차의 경적소리 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 3. | 고양이가 우는 소리 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 4. | 압력 솥의 김새는 소리 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 5. | 열렬하게 박수치는 소리 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |

C. 눈을 감은 뒤 다음 문항들에 제시된 것들의 **감촉**이 마음 속의 손에 어느 정도로 **생생하게 느껴지는지**를 생각해보고 해당하는 곳에 표시해주시요.

| 심 상 내 용 | | 심 상 정 도 | | | | | | |
|---------|--------------|---------|---|---|---|---|---|---|
| 1. | 모래의 감촉 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. | 면직물(속옷)의 감촉 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. | 모피 털의 감촉 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. | 핀에 따끔히 찢린 감촉 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. | 따뜻한 목욕물의 감촉 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

D. 눈을 감은 뒤 다음 문항들에 제시된 **행동을 하고 있는 자신**을 생각해보고 어느 정도 **생생하게 상상되는지** 해당하는 곳에 표시해주시요.

| 심 상 내 용 | | 심 상 정 도 | | | | | | |
|---------|---------------------|---------|---|---|---|---|---|---|
| 1. | 계단 오르기 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. | 장�물 뛰어넘기 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. | 종이 위에 동그라미 그리기 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. | 높은 선반에 손을 뻗어 물건 꺼내기 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. | 길 위에 있는 돌멩이를 발로 차기 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

E. 눈을 감고 다음 문항들에 제시된 것들의 **맛**이 마음 속의 혀끝에 어느 정도로 **생생하게 떠오르는가**를 상상해보고 해당하는 곳에 표시해주시요.

| 심 상 내 용 | | 심 상 정 도 | | | | | | |
|---------|---------------|---------|---|---|---|---|---|---|
| 1. | 소금의 맛 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. | 하얀 설탕의 맛 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. | 사과주스의 맛 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. | 딸기잼의 맛 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. | 가장 좋아하는 음식의 맛 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

F. 눈을 감고 다음 문항들에 제시된 냄새가 마음 속의 코에 어느 정도로 생생하게 맡아지는지를 생각해보고 해당하는 곳에 표시해주시요.

| 심 상 내 용 | | 심 상 정 도 | | | | | | |
|---------|-----------------|---------|---|---|---|---|---|---|
| 1. | 환기가 되지 않은 방의 냄새 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. | 빨래 삶는 냄새 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. | 고기 굽는 냄새 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. | 갓 칠한 페인트 냄새 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. | 새로운 가죽 냄새 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

G. 눈을 감고 다음 문항들에 제시된 감각이 마음 속에서 어느 정도로 생생하게 느껴지는지를 생각해보고 해당하는 곳에 표시해주시요.

| 심 상 내 용 | | 심 상 정 도 | | | | | | |
|---------|---------------|---------|---|---|---|---|---|---|
| 1. | 피로 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. | 배고픔 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. | 목의 염증으로 인한 통증 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. | 졸림 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. | 많이 먹어서 과식한 상태 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

부록 4. 마음챙김 주의자각 척도(MAAS)

◆ 다음 문항들은 매일의 일상에서 경험할 수 있는 일들을 모아놓은 것입니다. 각 문항을 읽고, 이를 일반적으로 얼마나 자주 또는 가끔 경험하고 있는지 표시해 주십시오. 자신이 해야 된다고 생각하는 것이 아닌, **자신이 실제 경험하는 바에** 따라서 답해주시기 바랍니다. 각각의 문항을 개별적인 것으로 여겨주시기 바랍니다.

| | 거의 그렇지 않다 | 매우 드물게 그렇다 | 드물게 그렇다 | 자주 그렇다 | 매우 자주 그렇다 | 거의 항상 그렇다 |
|--|--------------|---------------|------------|-----------|--------------|--------------|
| | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. 어떤 감정을 경험하고 있었던 것을 의식하지 못하다가 시간이 좀 지난 후에 아는 경우가 있다. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2. 조심하지 않거나, 주의를 기울이지 않거나, 다른 생각을 하다가 물건을 깨거나 었지른다. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3. 현재 일어나고 있는 일들에 계속 집중하고 있는 것이 어렵다. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4. 목적하는 곳에 가는 동안 빨리 걷기 때문에, 가는 동안 내가 경험하는 것에 주의를 기울이지 않는 경향이 있다. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5. 신체적인 긴장이나 불편감이 나의 주의를 잡아끌기 전까지는 그것들을 알아채지 못하는 경향이 있다. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6. 어떤 사람의 이름을 처음 들었을 때 듣고 나서 거의 바로 잊어버린다. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7. 나는 내가 무엇을 하고 있는지 크게 자각하지 못한 채 '자동화' 되어 움직이고 있는 것 같다. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8. 주의를 깊이 기울이지 않은 채로 일들을 빨리빨리 해치운다. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9. 달성하고자 하는 목표에 너무 집중하다가, 그것에 도달하기 위해 내가 지금 당장 무엇을 하고 있는지 놓쳐버린다. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10. 나는 내가 무엇을 하고 있는지 의식하지 못한 채로 업무나 일들을 무의식적으로(자동적으로) 처리한다. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11. 나는 한 귀로 다른 사람이 하는 말을 들으면서 동시에 다른 일을 하는 때가 있다. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12. 무의식적으로 어느 장소로 간 다음 내가 거기에 왜 갔었는지 궁금해 한다. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 13. 나는 내가 미래나 과거에 집착하고 있는 것을 발견하곤 한다. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 14. 나는 내가 주의를 기울이지 않고 무언가를 하고 있는 것을 발견하곤 한다. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 15. 나는 내가 먹고 있는 것을 의식하지 못한 채 무언가를 집어 먹는다. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

부록 5. 무쾌감성 우울 척도(MASQ-AD)

◆ 아래 항목은 일반적인 사람들이 가지고 있는 감정, 감각, 행동 경험들에 대한 목록입니다. 각 항목을 읽고 해당하는 번호에 표시해주시시오. **오늘을 포함하여 지난 일주일** 동안의 경험을 가장 잘 묘사하는 번호를 선택해주시시오.

| | | | | |
|----------------------------------|-------------|-------------|-------------|---------|
| 아주 약간 일치하 거나 전혀 일치하 지 않는다. | 약간 그렇다 | 어느 정도 그렇다 | 상당히 그렇다 | 완전히 그렇다 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | 전혀 일치하 지 않 는다 | 약간 그렇다 | 어느 정도 그렇다 | 상당히 그렇다 | 완전히 그렇다 |
|-----|------------------------------------|------------------------|-----------|-----------------|------------|------------|
| 1. | 명랑했다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | 정말 행복했다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | 낙관적이었다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | 정말 지루했다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | 재미있는 일이 많았던 것 같다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. | 다른 사람들로 부터 소외된 느낌이 들었다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. | 몸 움직임이 빠르고 가벼웠다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | 즐겁게 앞 일을 기대했다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | 어떤 일도 즐겁지 않았다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | 많은 것을 성취한 느낌이 들었다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | 흥미롭게 할 일이 많았던 것 같다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. | 무엇인가를 시작하기가 더 힘들게 느껴졌다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. | 기대할 일이 많은 것처럼 느껴졌다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. | 흥미롭거나 재미있는 일이 아무 것도 없는 것처럼 느껴졌다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. | 자부심을 느꼈다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. | 나 자신이 매력적이지 못하다고 느꼈다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. | 활력이 넘치고 생기가 있다고 느꼈다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. | 몸 움직임이 매우 둔하게 느껴졌다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. | 에너지가 넘치는 것 같았다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. | 미래에 대해 희망적이었다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. | 나 자신이 매우 만족스럽게 느껴졌다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. | 죽음이나 자살에 대해 생각했다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

부록 6. 신체적 무쾌감증 척도(PAS)

◆ 다음은 태도나 경험에 관하여 기술된 문장들입니다. 각 문장을 읽고 자신에 맞는 문장이면 ‘예’, 그렇지 않으면 ‘아니오’에 표시해주십시오. 나의 태도나 경험과 완전히 일치하지는 않더라도 **건너뛰지 말고 가깝다고 여겨지는 쪽에 응답**해주시요. 모든 질문에 순서대로 응답해주시고, 응답의 일관성은 개의치 말고 각 문항에 답해주십시오.

| | 예 | 아니오 |
|---|-----|-----|
| 1. 나는 등에 안마 받는 것을 정말 좋아한다. | () | () |
| 2. 목욕할 때 좋은 비누 거품은 종종 나를 편안하고 상쾌하게 한다. | () | () |
| 3. 비가 지붕에 떨어지는 소리는 아늑하고 안정된 느낌을 준다. | () | () |
| 4. 내가 진짜 좋아했던 일은 그렇게 많지 않다. | () | () |
| 5. 첫눈이 내리는 광경은 종종 멋지다는 느낌을 준다 | () | () |
| 6. 나는 일광욕을 좋아해본 적이 없다. 그것은 단지 뜨겁게만 느껴질 뿐이다. | () | () |
| 7. 빵집 옆을 걷다가 빵 굽는 냄새에 종종 배가 고파지기도 한다. | () | () |
| 8. 나는 비단이나 벨벳, 모피 등의 감촉을 좋아한다 | () | () |
| 9. 나는 연을 날리는 것은 우스운 일이라 생각한다. | () | () |
| 10. 근육이 피로하거나 육신거릴 때 마사지 받는 것은 종종 아주 기분 좋게 느껴진다. | () | () |
| 11. 나는 모닥불의 불꽃이 일렁이는 것을 보면서 매혹된다. | () | () |
| 12. 좋은 노래가 들려올 때, 그것을 따라 불러보고 싶었던 적이 거의 없다. | () | () |
| 13. 나는 대부분의 애정 행위가 매우 즐거운 것이라 생각한다. | () | () |
| 14. 조각상을 바라볼 때 그것을 만져보고 싶은 느낌을 받는다. | () | () |
| 15. 감미로운 음악은 대부분 편안하기보다 지루하다. | () | () |
| 16. 저녁 하는 냄새가 내 식욕을 돋운 적은 거의 없다. | () | () |
| 17. 폭신폭신했고 두꺼운 카펫을 보면 나는 종종 맨발로 그 위를 걷고 싶은 충동을 느낀다. | () | () |
| 18. 장작불의 온기는 특별히 나를 달래거나 진정시키지 않는다. | () | () |
| 19. 나는 내 친구들이 나를 만지거나 건드리면 종종 불편함을 느낀다. | () | () |
| 20. 대부분의 음식 맛은 거의 비슷비슷하다. | () | () |
| 21. 춤추는 것 혹은 춤추는 것을 생각하는 것조차 언제나 지루하게 느껴진다. | () | () |
| 22. 높은 곳에서 경치를 바라보는 것은 매우 신나는 일이다. | () | () |
| 23. 나는 활발한 활동 후에 기진맥진하게 되는 느낌을 항상 싫어해왔다. | () | () |
| 24. 성행위 자체는 괜찮지만 대부분의 사람들이 말하는 것처럼 그렇게 즐겁지는 않다. | () | () |
| 25. 나는 좋아하는 음식을 언제나 많이 꿀을 수 있다. | () | () |
| 26. 나는 놀이 동산에 어떤 놀이기구도 타러 가고 싶어한 적이 없다. | () | () |
| 27. 도시의 찬란한 빛은 바라보기에도 매혹적이다. | () | () |
| 28. 나는 목욕이나 샤워를 오래 즐기면서 하기보다는 대부분 가능한 빨리 끝낸다. | () | () |

| | | | |
|-----|--|-----|-----|
| 29. | 나는 한번도 폭풍우가 기분을 북돋는다고 느껴본 적이 없다. | () | () |
| 30. | 나는 사람들이 왜 그렇게 음악에 흥미를 가지는지 잘 모르겠다. | () | () |
| 31. | 성행위는 인생에 있어서 열정적으로 즐길만한 일이다. | () | () |
| 32. | 물건에 어떤 색이 칠해져 있든 나에게서는 중요하지 않다. | () | () |
| 33. | 퍼레이드 소리는 나에게 전혀 흥미를 일으키지 않는다. | () | () |
| 34. | 나는 음식의 질감에 전혀 상관하지 않는다. | () | () |
| 35. | 나는 어떤 성적인 경험도 즐겁게 느낀 적이 없다. | () | () |
| 36. | 나는 가끔 음악에 맞춰 몸이 움직이는 것을 느끼며 춤추기도 한다. | () | () |
| 37. | 나는 샤워하면서 흥얼거리는 것을 전혀 좋아하지 않는다. | () | () |
| 38. | 바쁜 하루 끝에 하는 산책은 몸을 이완시켜 준다. | () | () |
| 39. | 따뜻하고 힘찬 악수(인사)를 받게 되면 종종 기분이 좋아진다. | () | () |
| 40. | 좋아하는 음식을 먹을 때 종종 그 맛을 더 오래 느끼기 위해 천천히 먹고자 한다. | () | () |
| 41. | 음식의 맛은 언제나 나에게 중요하다. | () | () |
| 42. | 아름다운 경치는 나에게 커다란 기쁨을 준다. | () | () |
| 43. | 나는 왜 사람들이 밤에 별을 보는 것을 좋아하는지 이해할 수가 없다. | () | () |
| 44. | 내가 좋아하는 사람이 나를 쓰다듬는 것은 항상 기분 좋게 느껴진다. | () | () |
| 45. | 산책은 종종 긴장을 풀어주고 즐거움을 준다. | () | () |
| 46. | 나는 걷기나 수영, 스포츠 같은 신체적 활동에서 거의 아무런 재미를 느끼지 못한다. | () | () |
| 47. | 석양의 아름다움은 너무 과장되어 알려져 있다. | () | () |
| 48. | 나는 오르간 음악을 언제나 지루하고 흥미 없는 것으로 여겨 왔다. | () | () |
| 49. | 맨발로 웅덩이를 걸어보고 싶었던 적은 한번도 없다. | () | () |
| 50. | 시는 언제나 자연의 아름다움과 기쁨에 대해 지나치게 과장한다. | () | () |
| 51. | 새로운 종류의 음식을 먹어보고 싶은 욕구가 거의 들지 않는다. | () | () |
| 52. | 나는 때때로 근육의 힘을 느끼는 것이 좋아한다. | () | () |
| 53. | 나는 새로운 음식을 먹어보는 것을 늘 좋아한다. | () | () |
| 54. | 나뭇잎이 바스락거리는 소리를 들었을 때 기분 좋았던 적이 없다. | () | () |
| 55. | 약간 슬플 때 노래를 부르면 종종 기분이 좀 나아지곤 한다. | () | () |
| 56. | 작고 부드러운 아기 고양이나 강아지를 쓰다듬고 놀아주는 것을 좋아한다. | () | () |
| 57. | 기운찬 발걸음은 때때로 나를 기분 좋게 한다. | () | () |
| 58. | 일광욕하는 것이 집안에 누워있는 것보다 더 즐겁지는 않다. | () | () |
| 59. | 꽃은 사람들이 말하는 것처럼 그렇게 아름다운 것은 아니다. | () | () |
| 60. | 오르간 음악은 종종 나에게 감동을 준다. | () | () |
| 61. | 나는 꽃 옆을 지날 때 종종 멈추어 서서 향기를 맡곤 한다. | () | () |

부록 7. 한국판 역학연구센터 우울 척도(CES-D)

◆ 아래에 적혀 있는 각 문항을 잘 읽은 후, 오늘을 포함하여 지난 일주일 동안 당신이 느끼고 행동한 것을 가장 잘 나타내는 숫자에 표시해 주시기 바랍니다.

| 극히 드물다 (1일 이하) | 가끔 있었다 (1-2일) | 종종 있었다 (3-4일) | 거의 대부분 그랬다 (5-7일) |
|-------------------|------------------|------------------|----------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 |

| | 극히 드물다 (1일이하) | 가끔 (1~2일) | 종종 (3~4일) | 거의 대부분 (5~7일) |
|--|---------------------|--------------|--------------|---------------------|
| 1. 평소에는 아무렇지 않던 일들이 귀찮게 느껴졌다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. 먹고 싶지 않았다; 입맛이 없었다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. 가족이나 친구가 도와주더라도 울적한 기분을 떨쳐버릴 수 없었다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. 다른 사람들만큼 능력이 있다고 느꼈다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. 무슨 일을 하든 정신을 집중하기가 힘들었다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. 우울했다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. 하는 일이 힘들게 느껴졌다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8. 미래에 대하여 희망적으로 느꼈다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9. 내 인생은 실패작이라는 생각이 들었다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10. 두려움을 느꼈다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11. 잠을 설쳤다; 말수가 줄었다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12. 행복했다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13. 평소보다 말을 적게 했다; 말수가 줄었다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14. 세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느꼈다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15. 사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16. 생활이 즐거웠다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17. 갑자기 울음이 나왔다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18. 슬픔을 느꼈다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19. 사람들이 나를 싫어하는 것 같았다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20. 도무지 무엇을 시작할 기운이 나지 않았다. | 0 | 1 | 2 | 3 |

부록 8. 간이형 무쾌감성 우울 척도(Mini-MASQ-AD)

◆ 각 항목을 읽고 지금 이 순간의 경험을 가장 잘 묘사할 수 있는 곳에 체크해주시시오.

| | | | | |
|----------------------------------|-------------|-------------|-------------|---------|
| 아주 약간 일치하 거나 전혀 일치하 지 않는다. | 약간 그렇다 | 어느 정도 그렇다 | 상당히 그렇다 | 완전히 그렇다 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | 전혀 일치하 지 않 는다 | 약간 그렇다 | 어느 정도 그렇다 | 상당히 그렇다 | 완전히 그렇다 |
|----|-----------------------|------------------------|-----------|-----------------|------------|------------|
| 1. | 정말 행복한 느낌 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | 다른 사람으로부터 소외된 느낌 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | 앞으로 기대할 일이 많다는 느낌 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | 어떤 일도 즐겁지 않은 느낌 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | 흥미롭게 할 일이 많았던 것 같은 느낌 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. | 활력과 생기가 넘치는 느낌 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. | 에너지가 넘치는 느낌 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | 재미있는 일이 많았던 것 같은 느낌 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

부록 9. 행동 동기 평정 질문지

◆ 지금 이 순간의 느낌에 근거하여 아래 문항에 응답해주시요.

(부록 11. 활동 계획 세우기 과제 3번에 대하여 개인 별로 작성한 내용을 제시)

1. 다음 한 주 동안 이 활동 계획을 실천하기 위해 얼마만큼의 노력을 기울이고 싶습니까?

| 전혀 노력하고 싶지 않다 | 보통 정도로 노력하고 싶다 | | | | 최대한 노력하고 싶다 | |
|------------------|-------------------|---|---|---|----------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

2. 다음 한 주 간의 생활에서 이 활동 계획에 어느 정도의 우선순위를 부여하고 싶습니까?

| 가장 낮은 우선순위 | 중간 정도의 우선순위 | | | | 가장 높은 우선순위 | |
|---------------|----------------|---|---|---|---------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

3. 다음 한 주 동안 이 활동 계획을 얼마만큼 지속적으로 실천하고 싶습니까?

| 하루 이하 | 4일 정도 | | | | 7일 내내 | |
|-------|-------|---|---|---|-------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

부록 10. 한국판 긍정 정서 및 부정 정서 척도(PANAS)

◆ 다음에 나오는 각 단어는 감정이나 기분을 기술한 것입니다. 각 단어를 읽고, 지금 이 순간 당신이 느끼는 기분의 정도를 가장 잘 나타내는 곳에 체크해주시기 바랍니다.

| | | 전혀 그렇지 않다 | 약간 그렇다 | 웬만큼 그렇다 | 상당히 그렇다 | 매우 그렇다 |
|-----|---------|--------------|-----------|------------|------------|-----------|
| 1. | 흥미진진한 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | 과민한 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | 피로운 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | 기민한 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | 흥분된 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. | 부끄러운 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. | 마음이 상한 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | 원기왕성한 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | 강한 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | 신경질적인 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | 죄책감이 드는 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. | 단호한 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. | 겁에 질린 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. | 주의 깊은 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. | 적대적인 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. | 조바심 나는 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. | 열정적인 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. | 활기찬 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. | 자랑스러운 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. | 두려운 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

부록 11. 활동 계획 세우기 과제

◆ 당신에게 활기와 생기를 불어넣는 경험에는 어떤 것들이 있습니까? 당신에게 행복감과 의미를 주었던 일에는 어떤 것들이 있나요? 다음의 물음에 읽고 떠오르는 것들의 목록을 간략하게, 최대한 많이 적어주십시오.

- 시간: 어떤 계절, 어떤 시간 (예: 하루 중 어느 시간대)

- 장소: 어떤 장소 (예: 동아리방, 서점, 미술관, 공원 등)

- 대상: 누구와 함께 (예: 이성친구, 고등학교 단짝, 사촌동생, 애완동물 등)

- 활동: 무엇을 할 때 (예: 대화하기, 영화 및 공연보기, 음악 듣기, 운동 등)

1. 위의 목록을 참고하여 과거에 당신에게 즐거움과 의미를 주었던 활동이지만 지금은 하고 있지 않은 활동을 기술해 주십시오. 이것이 전혀 생각나지 않는 경우, 현재 하고 있는 활동 중 더욱 전념하고 싶은 활동 또는 완전히 새롭게 시도해보고 싶은 활동을 적으셔도 좋습니다.

2. 위의 활동이 당신에게 즐거움과 의미를 주는 요소에는 어떤 것들이 있습니까? (예: 친밀감을 느낄 수 있어서, 새로운 것을 배울 수 있어서, 아름다움을 감상하거나 창조할 수 있어서, 도전적인 일을 해내서)

3. 일상 속에서 위의 요소를 경험하도록 활동 계획을 세운다면, 1의 활동을 어떻게 변형할 수 있겠습니까? 다음 한 주간의 생활 스케줄을 고려하여 위 활동을 실행 가능한 행동 단위로 쪼개 보십시오. 그리고 아래에 최대한 구체적으로 기술해보십시오.

부록 12. 심상 조건 및 내적 언어 조건 처치 연습

<심상 조건>

이제부터 우리는 심상을 통한 시간여행을 시작할 것입니다. 심상이란 우리의 마음 속 감각 양식을 통해 경험을 그려보고 창조하는 것입니다. 즉, 마음의 눈이나 귀로 보거나 듣고, 또 마음의 코와 혀로 냄새와 맛을 음미하는 것입니다. 본격적인 연습을 시작하기 전에 심상을 사용하는 연습을 해보겠습니다. 준비가 되었다면 아래 재생버튼(▶)을 눌러주십시오.

“먼저 오른손 바닥이 위로 가게 내밀고 그 상태에서 눈을 감아보겠습니다. 이제 손바닥 위에 쟁노랗고 작은 레몬이 올려져 있다고 상상해보길 바랍니다. 눈을 감은 채로 마음의 눈을 통해 이 레몬을 자세히 관찰합니다. 마치 그것을 처음 보고 있는 것처럼 천천히 탐구하면서 호기심을 느껴보세요. 빛이 비추고 반사되면서 색깔이 더 밝은 부분은 어디인지, 좀 더 어두운 부분은 어디인지 살펴보세요. 그 외형과 주름을 관찰해봅니다. 이제 오른손 위에 느껴지는 무게를 상상해보고, 왼손으로 레몬 껍질을 천천히 문질러 표면의 굴곡을 느껴보세요. 그런 다음 상상 속의 은빛 칼날이 채를 썰 듯 레몬을 얇게 토막 내는 것을 지켜보세요. 깊은 숨을 들이마시고 시큼한 냄새를 알아차리면서 레몬 조각 하나를 마음 속의 혀로 주의 깊게 훑어 보세요. 혀의 표면에 닿는 질감을 느껴보고 입 안에서 느껴지는 맛과, 입 안에 고이는 침을 알아차려 봅니다. 오감을 모두 활용해 레몬을 충분히 경험하였다면 천천히 눈을 뜨세요.”

<언어 조건>

이제부터 우리는 자기 대화를 통해 내 안의 또 다른 나와의 대화를 시작할 것입니다. 자기 대화란 소리를 내지 않고 행하는 자기 자신과의 의사소통입니다. 즉, 내 안의 또 다른 나에게 말을 하고, 또 그 말을 듣는 것입니다. 본격적인 연습을 시작하기 전에 자기대화를 사용하는 연습을 해보겠습니다. 준비가 되었다면 아래 재생버튼(▶)을 눌러주십시오.

“먼저 눈을 감은 채로 ‘레몬’이라는 단어에 집중해 주십시오. 그리고 이 ‘레몬’이라는 단어를 모르는 마음 속의 또 다른 나에게 이를 설명해준다고 가정해보십시오. 레몬을 묘사할 수 있는 문장들을 몇 가지 떠올려보고 이를 하나씩 천천히 검토해보겠습니다. ‘레몬’이 가진 여러 가지 측면의 특성을 어떤 단어로, 또 어떤 문장들로 설명할 수 있을지 마음 속으로 글을 써봅니다. 그리고 나서 마음 속의 목소리로 나에게 말을 걸듯 설명을 시작해봅니다. 눈을 감은 채 레몬을 설명할 수 있는 단어 하나하나의 의미를 되새겨보면서, 문장의 한 글자 한 글자가 천천히 눈앞에 써 내려가지는 것을 관찰해봅니다. 또 마음 속으로 이 문장을 한 글자씩 또박또박 발음하면서 단어 하나하나의 의미에 집중해보세요. 이렇게 단어의 의미에 집중하면서 레몬의 다른 특징들에 대한 설명을 계속해 봅니다. 레몬을 충분히 설명한 것 같다면 천천히 눈을 뜨세요.”

부록 13. 심상 처리 조건 처치 안내

이처럼 심상을 통한 시간여행이란 어떤 순간의 경험을 마음 속의 감각을 활용해 마치 현재와 같이 경험하는 것입니다. 좀 전에 연습했던 것처럼 시각, 청각, 후각, 촉각, 미각과 같은 오감을 모두 일깨워 아래 당신 경험의 한 장면을 생생하게 상상해보도록 하겠습니다.

(부록 11. 활동 계획 세우기 과제에서 개인 별로 작성한 내용을 제시)

먼저 위 즐거운 활동 경험의 순간에 당신이 찍힌 스냅 사진 한 장을 바라보고 있다고 상상해 주십시오. 이 준비가 되었다면 아래 재생버튼(▶)을 눌러주십시오.

“눈을 감은 채로 마음의 눈을 통해 그 순간의 사진을 바라보고 있습니다. 사진 속 나의 얼굴을 바라보고, 주변의 세부 사항으로 주의를 옮깁니다. 사진 속 그 순간의 나에게 의식을 불어넣어 그 장소에 들어갈 수 있는지 봅니다. 이제 그 장소로 들어가 눈을 뜨는 것처럼 상상하고 천천히 주변을 바라봅니다. 나는 어디에 있으며 나 이외에 또 누가 거기 있는지 살펴 보세요. 내 주변의 모든 환경과 색채, 소리, 냄새를 인식하세요. 그 장소에서 피부로 무엇이 느껴지는지 알아차려 봅니다. 만약 야외에 있다면 아마도 산들바람을 느낄 수도 있을 것입니다. 누군가와 함께 있다면 맞닿은 피부에서 온기를, 혹은 머리칼의 향기를 느낄 수도 있을 것입니다. 이 순간 마음이 이 공간을 자유롭게 돌아다니도록 내버려둔 채로, 편안하게 숨을 들이쉬고 내쉬어봅니다. 숨을 들이쉴 때마다 그 순간의 풍요로운 느낌과 에너지가 나를 채우는 것을 느껴봅니다. 이제 나의 감정을 알아차려봅니다. 과거에 비슷한 경험에서 느꼈던 긍정적인 느낌을 지금 여기로 가져옵니다. 이는 가슴 벅찬 성취감일 수도 있고, 활기 넘치는 즐거움 또는 조용한 만족감일 수도 있습니다. 이 감정이 지금 내 몸 어디에서 느껴지는지 알아차려봅니다. 이 감정에 색을 입혀보고, 모양과 크기를 시각화하여 그려보십시오. 그리고 이 감정에 잠시 동안 머물러 보겠습니다. 충분히 감정에 젖어 들었다면 천천히 눈을 뜨십시오.”

부록 14. 내적 언어 처리 조건 처치 안내

이처럼 자기 대화란 당신이 자기 자신에게 하는 말의 목소리나 머리 속의 생각을 알아차리는 것입니다. 이는 자신에게 말을 하는 것뿐만 아니라 자신의 말을 듣는 것도 포함합니다. 자신의 내적 목소리의 힘을 느끼면서, 아래 당신 경험의 의미를 정교하게 기술해보도록 하겠습니다.

(부록 11. 활동 계획 세우기 과제에서 개인 별로 작성한 내용을 제시)

먼저 위 즐거운 활동 경험의 순간을 잘 설명할 수 있는 문장 하나를 머리 속에 떠올려주십시오. 이 준비가 되었다면 아래 재생버튼(▶)을 눌러주십시오.

“지금부터 눈을 감은 채로 마음의 목소리를 통해 경험의 한 순간을 설명할 수 있는 문장 하나를 떠올립니다. 그리고 이 문장에 나의 목소리를 입힙니다. 마음의 목소리로 부드럽게 이야기를 시작하며, 그 활동을 구체적인 언어로 표현합니다. 그 순간을 정확하게 묘사할 수 있는 단어들을 골라봅니다. 그리고 단어 하나하나의 의미와 뉘앙스에 주의를 기울이고 되새깁니다. 즐거웠던 순간이 풍부한 언어로 흘러 넘치도록 내버려둔 채로, 편안하게 숨을 들이쉬고 내쉬어봅니다. 이 활동이 나에게 어떤 의미를 주는지 스스로에게 말해보십시오. 이 활동이 나의 어떤 점을 말해주는지 이야기해 보십시오. 이 활동이 나에게 어떤 종류의 즐거움을 가져다 주었는지 생각해보십시오. 이 즐거움을 어떤 단어로, 어떤 형용사로 표현할 수 있을지 찾아보세요. 그리고 이 즐거움을 경험하는 것이 나에게 왜 중요한지 스스로에게 되뇌어보십시오. 나의 현재 삶에서 이것들이 더 있다면 생활이 어떻게 달라지겠는지 스스로에게 말해보세요. 이것들이 더 있었으면 좋겠는지 자신에게 물어보고 대답해보십시오. 이 목소리가 어떻게 들리는지 관찰해봅니다. 그리고 이 대화에 잠시 머물러봅니다. 이 대화에 충분히 젖어 들었다면 천천히 눈을 뜨십시오.”

부록 15. 우울 기분 유도 처치 문장

◆ 다음은 많은 사람들이 행동을 미루고 싶게 만드는 장애물로 작성한 목록입니다. 이제부터 이를 한 문장씩 천천히 읽어보는 시간을 갖겠습니다.

오늘은 다른 날보다 더 좋지도 나쁘지도 않은 그저 그런 날이다.
하지만 오늘 내 기분은 조금 가라앉아 있다.
지금 몸이 나른하고 힘이 없다.
때로 몹시 피곤하고 암담해서 아무것도 안하고 싶은 마음이 든다.
나 빼고 모든 이들이 에너지가 넘쳐 보이던 때가 떠오른다.
정말 공부를 해야만 할 때에 텅 빈 마음만 무기력하게 바라보고 있는 내 자신을 자주 발견한다.
사람들이 나를 귀찮게 한다. 혼자 있고 싶다.
의욕이 없고 멍한 느낌이 든다. 집에 가면 한숨 자야 할 것 같다.
예전에 그래왔던 것만큼 빠르게 앞으로 나아갈 수 없을 것만 같다.
아주 약간의 노력만으로도 너무 지친다.
오늘은 끔찍하게 피곤해서 그 어떤 것에도 관심이 가지 않는다.
그냥 서 있는 것만으로도 너무 힘이 든다.
점점 지쳐가는 것 같다. 몸이 처지고 무거워지는 것이 느껴진다.
만사가 귀찮다. 매일 똑같이 반복되는 일상이 나를 우울하게 만든다.
지금 이 순간 어떤 기억도 제대로 떠올리지 못할 것 같다.
잠이나 자러 가고 싶다. 그냥 눈을 감고 여기서 잠들 수 있을 것만 같은 기분이다.
정신이 맑지 못한 느낌이 든다. 무기력하고 모호하게 슬프다.
아무리 열심히 노력하더라도 상황은 여전히 그대로일 것 같다는 생각이 든다.
미래가 보이지 않는다.
어렸을 때보다 상황이 점점 나빠지는 것 같다.
지금 내 기분을 보니 미래도 지루하고 희망이 없을 것 같다.
피곤하고 우울하다. 해야만 하는 일이라는 것을 알지만 도저히 그 일을 시작할 기분이 아니다.
생각이 점점 느려지고 처진다. 말을 하거나 생각을 하는 것조차 하기 싫다.
아무 것도 신경 쓰고 싶지 않다. 인생이 전혀 즐겁지 않다.
모든 것이 무의미하고 공허하게 느껴진다.

부록 16. 조작 검증 질문지

<공통>

◆ 과제를 수행하는 동안 심상(머리 속 이미지나 감각적인 느낌)이 얼마나 떠오르셨습니까?

| 한 순간도 떠오른 적 이 없다 | 절반의 시간 동안 떠올랐다 | | | | | | | 매 순간 떠올랐다 |
|------------------------|-------------------|---|---|---|---|---|---|--------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

◆ 과제를 수행하는 동안 내적 언어(스스로에게 하는 속말)가 얼마나 떠오르셨습니까?

| 한 순간도 떠오른 적 이 없다 | 절반의 시간 동안 떠올랐다 | | | | | | | 매 순간 떠올랐다 |
|------------------------|-------------------|---|---|---|---|---|---|--------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

<심상 조건>

◆ 떠오른 심상(머리 속 이미지나 감각적인 느낌)이 얼마나 선명하고 생생하게 느껴졌습니까?

| 아예 보이지 않을 만큼 흐릿함 | 중간 정도로 선명하고 생생함 | | | | | | | 실제와 같이 선명하고 생생함 |
|------------------------|--------------------|---|---|---|---|---|---|--------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

<내적 언어 조건>

◆ 떠오른 내적 언어(스스로에게 하는 속말)가 얼마나 구체적이고 정교하게 느껴졌습니까?

| 전혀 구체적 이거나 정교 하지 않음 | 중간 정도로 구체적이고 정교함 | | | | | | | 매우 구체적 이고 정교함 |
|---------------------------|------------------------|---|---|---|---|---|---|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

부록 17. 사후 질문지

◆ 연구에 참여하는 동안 지시에 따라 과제에 집중하는 것이 얼마나 어렵게 느껴지셨습니까?

| | | | | | | | | | |
|--------------------|---|---|---|---|----------------|---|---|---|----|
| 전혀 어렵게 느껴지지 않았다 | | | | | 매우 어렵게 느껴졌다 | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

◆ 연구에 참여하는 동안 지시에 따르기 위해 어느 정도 노력하셨습니까?

| | | | | | | | | | |
|----------------|---|---|---|---|-------------------|---|---|---|----|
| 전혀 노력하지 않았다 | | | | | 매 순간 최대한 노력하였다 | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

<심상 조건>

◆ 과제 수행 전 심상을 통해 상상하는 것이 기분에 영향을 미칠 것이라 기대하였습니까?

| | | | | | | | | | |
|----------------|---|---|---|---|-------------|---|---|---|----|
| 전혀 기대하지 않았다 | | | | | 완전히 확실했다 | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

<내적 언어 조건>

◆ 과제 수행 전 내적 언어를 통해 상상하는 것이 기분에 영향을 미칠 것이라 기대하였습니까?

| | | | | | | | | | |
|----------------|---|---|---|---|-------------|---|---|---|----|
| 전혀 기대하지 않았다 | | | | | 완전히 확실했다 | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

부록 18. 디브리핑문

<Debriefing>

- 실험이 종료되었습니다. 본 연구는 긍정적인 미래를 상상하는 것의 처리 방식이 즐거움 경험이나 우울감에 미치는 영향을 알아보기 위한 것입니다.
- 귀하께서는 미래의 목표 또는 가치 실현 상황에 대한 두 가지 처리 조건 중 하나에 무선으로 배정되었습니다. 모든 실험 참가자는 각 조건에서 동일한 시간 동안 다른 내용의 교육 및 연습을 진행하게 됩니다: 1) **A 조건** (해당 상황에서 자신의 모습이나 주변 환경을 세밀하게 심상화하여, 미래를 마치 현재에서 경험하고 있는 것처럼 충분히 느껴보기), 2) **B 조건** (해당 상황의 개인적인 의미나 중요성을 내적 언어를 통해 정교하게 기술해보기).
실험에 대해 더 궁금한 점이 있다면 자유롭게 질문해 주시기 바랍니다.
- 귀하께서 제공한 정보는 미래 상상을 통한 즐거움 경험 및 우울감 간의 관계에 대한 이해를 증진하는 데 도움이 될 것입니다. 또한 작성하신 응답이나 설문 결과는 연구 외에 다른 목적으로 사용되지 않을 것입니다.
- 이 실험은 금년도 11 월까지 계속 진행될 예정입니다. 아직 실험에 참여하지 않은 분들이 정보에 노출되어 실험 결과에 영향을 미치지 않도록, 실험 조건이나 구체적인 연습 내용에 대해 비밀을 지켜주시기를 간곡히 부탁드립니다.
- 실험 참여에 대한 감사의 표시로 약속 드린 소정의 사례금을 드립니다. 바쁘신 와중에 실험에 참여해 주신 것에 대해 다시 한 번 진심으로 감사를 드립니다.
- 끝으로 혹시 본 연구가 종료된 이후에도 불쾌감이나 우울감 등의 정서적 불편감이 지속되거나, 위에 제시된 정보 외에 우울감에 대해 더 많은 도움이 필요하신 경우 학교 내의 심리상담센터에서 도움을 받아 보시기를 권해드립니다: 대학생활문화원(63 동 5 층, 02-880-5501) 또는 24 시간 긴급 상담 전화 SNU Call(02-880-8080)

Abstract

The Effects of Imagery Processing for the Future on Experience of Pleasure and Anhedonic Depression

Hyewon Min

Department of Psychology

Graduate School

Seoul National University

The purpose of this thesis is to understand the psychological mechanisms underlying anhedonic depression and thus to provide a theoretical base for treatment innovations to alleviate anhedonic symptoms of depression. Anhedonic symptoms are defined as a decreased capacity to experience pleasure, and have been considered as a unitary concept. Accumulating evidence, however, indicates that two distinct sub-processes are involved in the reward processing, i.e., anticipatory pleasure and consummatory pleasure. Building on this hypothesis, the present study seeks to explore how disturbances in each pleasure experience are related to anhedonic depression.

Study I was carried out to translate and validate the Temporal Experience of Pleasure Scale (TEPS), which was developed to capture two distinct constructs of pleasure. Factor analysis of the TEPS among undergraduate samples ($N=305$) illustrated that the experience of

pleasure can be divided into anticipatory pleasure and consummatory pleasure components, and that these two components were both negatively correlated with the anhedonic symptoms of depression. The roles of two pleasure components on the relationship between anhedonic depression and its related variables were subsequently explored. As a result, consummatory pleasure appeared to have a moderating effect on the relationship between mindful attention awareness and anhedonic depression. The results also revealed that anticipatory pleasure mediated the relationship between the behavioral activation system and anhedonic depression, mental imagery ability and anhedonic depression respectively. Furthermore, mental imagery ability predicted anticipatory pleasure, even controlling for the influence of the behavioral activation system.

Study II was designed to examine the effect of imagery processing on the positive affect, behavioral motivation and anhedonic symptoms. For this purpose, participants with anhedonic symptoms of depression were randomly assigned to one of the two conditions, namely imagery processing condition ($N=33$) and verbal processing condition ($N=32$). The experiment consisted of activity scheduling and practice designed to elaborate the pleasure experience regarding that activity in each processing mode. In both conditions, increases in positive affect and behavioral motivation, a decrease in the level of anhedonic depression were observed. Those subjects in the imagery processing condition, however, reported greater enhancement in positive affect and anhedonic symptoms than did those in the verbal processing condition.

The results of this study indicate that boosting anticipatory pleasure for future events through mental imagery could alleviate anhedonic

symptoms of depression, with increases in positive affect and behavioral motivation. In the final section, the implications and limitations of the current study as well as suggestions for future research are discussed.

Keywords : Anhedonic Depression, Behavioral Activation System, Anticipatory Pleasure, Consummatory Pleasure, Mental Imagery

Student Number : 2014–20232